

9月 献立表

日	曜日	献立	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる		赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		1食あたり たんぱく質 脂質
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	
1	金	きなこ揚げパン ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ		★ショートニングパン さとう こむぎこ さんおんとう じゃがいも	あぶら すりごま オリーブオイル あぶら	きなこ ★ぶたにく だいず うずらまめ ひよこまめ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	680 kcal 22.1 g 33.0 g
4	月	ビビンバ 青菜のスープ お楽しみくだもの		こめ さんおんとう	ごまあぶら いりごま すりごま	★ぶたにく ★とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく もやし ねぎ しょうが くだもの	576 kcal 19.4 g 19.7 g
5	火	いりごはん けんちん汁 和風サラダ		こめ むぎ さんおんとう こんにやく さといも	あぶら	あぶらあげ ★ぶたにく もめんどうふ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	582 kcal 21.3 g 21.8 g
6	水	キムチチャーハン 豆腐の中華スープ ナムル お楽しみデザート		こめ さんおんとう さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	★ぶたにく ★とりにく もめんどうふ	★ぎゅうにゅう かんてん ★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく ★キムチ ねぎ もやし	583 kcal 21.0 g 22.2 g
7	木	ラクビーワールドカップ応援メニュー (チリ) ポジョ・アルペハド レンズ豆入り野菜のスープ カルソネス・ロトス		こめ こむぎこ さとう	オリーブオイル あぶら	★とりにく レンズまめ ★ベーコン ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん ★トマトペースト ★ホールトマト こまつな	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ グリーンピース レモンじり	652 kcal 22.6 g 21.9 g
8	金	重阳の節句メニュー 菊花ごはん 豚汁 ごまだれわかめサラダ		こめ さんおんとう こんにやく さとう	ごまあぶら いりごま すりごま あぶら	あぶらあげ ★ぶたにく もめんどうふ みそ	★ぎゅうにゅう ★ひじき ★わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ きく ごぼう だいこん ねぎ コーン きゅうり キャベツ	581 kcal 19.4 g 22.3 g
11	月	五目あんかけ焼きそば きゅうりときゃべつのしらすあえ ジャーマンポテト		むしちゅうかめん でんぶん さとう さんおんとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	★ぶたにく ★えび ★いか ★ベーコン	★ぎゅうにゅう ★わかめ ★しらす	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい もやし ほししいたけ キャベツ きゅうり	637 kcal 26.7 g 26.2 g
12	火	ご飯 かぶと油揚げのみそ汁 さばのねぎソースがけ お浸し炒め		こめ さとう いとこんにやく	すりごま あぶら	あぶらあげ みそ ★さば	★ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	かぶ ねぎ しょうが もやし キャベツ	575 kcal 26.7 g 19.4 g
13	水	えびクリームライス いろいろおまめのスープ お楽しみくだもの		こめ こむぎこ	あぶら ★バター	★えび だいず ★とりにく とうにゅう ★ぶたにく いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん	マッシュルーム たまねぎ くだもの	604 kcal 23.7 g 20.8 g
14	木	ご飯 すましじる みそ肉じゃが		こめ ふ いとこんにやく じゃがいも さんおんとう	あぶら	★ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう ★わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ ねぎ たまねぎ ほししいたけ	581 kcal 18.3 g 16.7 g
15	金	ラクビーワールドカップ応援メニュー (イングランド) 米粉パン 野菜スープ フィッシュケーキ 小エビのサラダ		★こめこパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	★ベーコン ★さけ ★えび	★ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	602 kcal 26.9 g 24.9 g
19	火	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 ぎせい豆腐 きゅうりときゃべつのしらすあえ		こめ さんおんとう くずでんぶん	あぶら いりごま	あぶらあげ みそ ★とりにく とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう ★わかめ ★しらす	にんじん	ねぎ だいこん たけのこ もやし ほししいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	578 kcal 26.5 g 19.5 g
20	水	パイパン かぼちゃのポタージュ マカロニサラダ		★パイパン こむぎこ マカロニ さとう	あぶら ★バター ★マヨネーズ	★ベーコン	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	580 kcal 18.1 g 26.6 g
21	木	五目おこわ もずくと豆腐のあんかけ汁 じゃがいもきんぴら お楽しみデザート		こめ もちこめ さんおんとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	★とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう もずく かんてん	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ れんこん ★ぶどうジュース	574 kcal 19.9 g 15.7 g
22	金	ごはん 生揚げのみそ汁 あじのさんが焼き じゃこじゃこサラダ		こめ パンこ さんおんとう	いりごま あぶら	なまあげ みそ ★まあじすりみ ★ぶたにく おから ★たまご	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし	578 kcal 26.7 g 18.6 g
25	月	ナスミートスパゲティー 海藻サラダ お楽しみデザート		スパゲティー こむぎこ さんおんとう さとう	オリーブオイル あぶら	★ぶたにく ★たまご	★ぎゅうにゅう ★わかめ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ★トマトピューレ ★ホールトマト	にんにく たまねぎ セロリ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり ★もも	656 kcal 23.5 g 22.2 g
26	火	じゃことしょうがのごはん じゃがいものみそしる 鮭のざんぎ お浸し風サラダ		こめ じゃがいも さんおんとう でんぶん いとこんにやく	いりごま あぶら	みそ ★生さけ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	585 kcal 27.2 g 17.6 g
27	水	シュガートースト ミネストラスープ ツナサラダ		★しよくパン グラニューとう じゃがいも コーンスターチ さんおんとう	マーガリン あぶら	★とりにく ★たまご ★ツナ	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	579 kcal 20.5 g 26.7 g
28	木	ラクビーワールドカップ応援メニュー (サモア) カレモア サラダ ココナッツミルクゼリー		こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	★とりにく	★ぎゅうにゅう かんてん ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり きいろピーマン ココナッツミルク	675 kcal 18.6 g 26.5 g
29	金	ご飯 お月見団子汁 さばのみそ煮 おろしソースあえ		こめ でんぶん さとう いとこんにやく さんおんとう		★とりにく ★さば はっちょうみそ	★ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん しょうが ほししいたけ ねぎ うめぼし キャベツ もやし ぶなしめじ えのきたけ	599 kcal 25.9 g 16.0 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

★ 9月から行われるラクビーワールドカップに合わせて、日本の対戦国の料理を給食で提供できるようにアレンジして再現します。