

# 9月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			小学校(中)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩(g)
1 木	ごはん					ごはん		665	
	牛乳		牛乳						
	はるまき	とり肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ もやし・たけのこ	小麦粉・はるさめ・砂糖	油		しょうゆ・塩
	ぶたにくのオイスターいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ・ズッキーニ しょうが		油		酒・しょうゆ オイスターソース
2 金	ごはん					ごはん		696	
	牛乳		牛乳						
	さんまのピリからソース	さんま			しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油		しょうゆ・酒 トウバンジャン
	おひたし	かつおぶし	チンゲンサイ・にんじん	もやし					しょうゆ・かつおだし
5 月	ごはん					ごはん		676	
	牛乳		牛乳						
	さけのみそマヨネーズやき	さけ・みそ					ノンエッグマヨネーズ・油		酒
	とりにくとやさしいいためもの	とり肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ キャベツ	砂糖・でんぷん	ごま油		しょうゆ・酒・こしょう ちゅうかだし
6 火	ごはん					ごはん		630	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのマスタードソースやき	とり肉				砂糖	油		塩・こしょう・マスタード しょうゆ・ウスターソース 赤ワイン・白ワイン
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		す・塩・こしょう
7 水	ごはん					ごはん		626	
	牛乳		牛乳						
	うさぎがたハンバーグ	とり肉・ぶた肉・だいず			たまねぎ・えのきたけ	砂糖・でんぷん	ラード		しょうゆ・酒
	だいこんサラダ	かまぼこ		にんじん	だいこん・きゅうり	砂糖	ごま油		しょうゆ・す・塩・こしょう
8 木	ごはん					ごはん		635	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのしょうがいため	とり肉		にんじん・ピーマン	しょうが・キャベツ 玉ねぎ		油		酒・みりん・しょうゆ
	あぶらあげとえのきのごまあえ	油あげ		こまつな	えのきたけ・もやし	砂糖	ごま		みりん・しょうゆ
9 金	ごはん					ごはん		661	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃ		小麦粉	油		塩
	いんげんとツナのサラダ	まぐろ	さやいんげん・にんじん	キャベツ			ごまドレッシング		
12 月	ごはん					ごはん		719	
	牛乳		牛乳						
	いかフリッター(2こ)	いか	あおさ・オキアミ			小麦粉・砂糖 でんぷん・米粉	油		
	ツナサラダ	まぐろ			キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖			塩・こしょう・す・しょうゆ
13 火	ごはん					ごはん		601	
	牛乳		牛乳						
	コッペパン					コッペパン			
	チリコンカン	ひよこめ・ぶた肉		にんじん	カリフラワー・玉ねぎ	じゃがいも	油		塩・こしょう ケチャップ・塩・こしょう ウスターソース・中濃ソース チリパウダー・赤ワイン・トマトピューレ
14 水	ごはん					ごはん		665	
	牛乳		牛乳						
	なすのさっぱりいため	ぶた肉		ピーマン	なす・玉ねぎ にんにく・しょうが	砂糖	油		酒・とうがらし・塩 しょうゆ・す・みりん
	ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつおぶし	ブロッコリー・にんじん	キャベツ			ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ・す・こしょう
15 木	ごはん					ごはん		633	
	牛乳		牛乳						
	わかさぎフライ(2び)	わかさぎ				パン粉・小麦粉	油		塩
	ぶたにくのみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・玉ねぎ にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん	ごま油		オイスターソース・トウバ ンジャン・しょうゆ・酒
16 金	ごはん					ごはん		676	
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	卵				砂糖・でんぷん			しょうゆ
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング		
16 金	ごはん					ごはん		2.1	
	牛乳		牛乳						
	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油		ケチャップ・ハヤシブレ ク・中濃ソース・デミグラ スソース・赤ワイン

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			小学校(中)	エネルギー(kcal)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		食塩(g)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
20 火	くろパン					黒パン・黒砂糖			723	
	牛乳		牛乳							
	いなだのオーロラソース	いなだ			しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・ケチャップ ウスターソース・白ワイン		
	きのことコーンのソテー			ブロッコリー	エリンギ・えのきたけ 玉ねぎ・とうもろこし		オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう		
21 水	たまごほうれんそうのコンソメスープ	とり肉・卵		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ	でんぷん	油	コンソメ・チキンブイヨン 塩・こしょう	2.6	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しらたき えだまめ	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん		
22 木	からしあえ			こまつな・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん かつおだし・からし	2.3	
	きのこたっぷりみそしる	なまあげ・みそ		にんじん	だいこん・しめじ なめこ・ねぎ			かつおだし		
	のりふりかけ	かつおぶし	のり			砂糖・でんぷん		塩		
	ハンバーグトマトソース	とり肉・だいた			玉ねぎ・しめじ	砂糖・パン粉・小麦粉	ラード	トマトピューレ・ケチャップ ウスターソース・赤ワイン		
26 月	やさいのカレーいため	ベーコン		にんじん	カリフラワー・しょうが 玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	オリーブ油	しょうゆ・みりん・コンソメ 塩・こしょう・白ワイン カレー粉	1.9	
	キャベツのコンソメスープ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・玉ねぎ エリンギ		油	チキンブイヨン・コンソメ 塩・こしょう ガーリックパウダー		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
27 火	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ	やきそばめん	油	こしょう・やきそばソース	693	
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ	とり肉・だいた			玉ねぎ	パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	ラード・油	塩		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	す・ガーリックパウダー こしょう		
28 水	ヨーグルト		ヨーグルト						3.1	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	やきぎょうぎ(2こ)	とり肉・ぶた肉・だいた		にら	キャベツ・玉ねぎ 黄ピーマン・きゅうり しめじ・キャベツ	小麦粉・でんぷん	油・ラード・ごま油	塩		
29 木	パプリカサラダ	まぐろ		赤ピーマン	キャベツ・もやし 玉ねぎ	砂糖		す・塩・こしょう	2.1	
	あつあげのちゅうかに	なまあげ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ・ほししいたけ しょうが・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスター ソース・こしょう トウバンジャン		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
30 金	ソフトめん					ソフトめん			680	
	牛乳		牛乳							
	やさいのかきあげ			にんじん・しんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油			
	とうふのそぼろに	とうふ・ぶた肉		にんじん	たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・ちゅうかだし		
20 火	ごはん					ごはん			606	
	牛乳		牛乳							
	ホキのあまずあんかけ	ほき		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	す・ケチャップ・しょうゆ		
	キャベツとりのりサラダ		のり	にんじん	キャベツ・きゅうり しょうが		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう・ガー リックパウダー		
21 水	こまつなのちゅうかスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう ちゅうかだし	1.7	
	ソフトめん					ソフトめん				
	牛乳		牛乳							
	やさいのかきあげ			にんじん・しんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油			
22 木	ごはん					ごはん			660	
	牛乳		牛乳							
	タコライスのご	ぶた肉・だいた		にんじん ピーマン・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・塩・こしょう ウスターソース・コンソメ パプリカ粉・チリパウダー トマトピューレ		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん・オクラ	もやし・キャベツ			しょうゆ		
23 金	たまごともずくのスープ	とり肉・卵	もずく		えのきたけ・ねぎ しょうが	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかだし	2.1	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ホキのあまずあんかけ	ほき		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	す・ケチャップ・しょうゆ		
24 土	キャベツとりのりサラダ		のり	にんじん	キャベツ・きゅうり しょうが		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう・ガー リックパウダー	1.7	
	こまつなのちゅうかスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう ちゅうかだし		
	ソフトめん					ソフトめん				
	牛乳		牛乳							
25 日	やさいのかきあげ			にんじん・しんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		680	
	とうふのそぼろに	とうふ・ぶた肉		にんじん	たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・ちゅうかだし		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
26 月	ごはん					ごはん			700	
	牛乳		牛乳							
	やきぎょうぎ(2こ)	とり肉・ぶた肉・だいた		にら	キャベツ・玉ねぎ 黄ピーマン・きゅうり しめじ・キャベツ	小麦粉・でんぷん	油・ラード・ごま油	塩		
	パプリカサラダ	まぐろ		赤ピーマン	キャベツ・もやし 玉ねぎ	砂糖		す・塩・こしょう		
27 火	あつあげのちゅうかに	なまあげ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ・ほししいたけ しょうが・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスター ソース・こしょう トウバンジャン	2.1	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ	やきそばめん	油	こしょう・やきそばソース		
28 水	牛乳		牛乳						693	
	メンチカツ	とり肉・だいた			玉ねぎ	パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	ラード・油	塩		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	す・ガーリックパウダー こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
29 木	ごはん					ごはん			660	
	牛乳		牛乳							
	タコライスのご	ぶた肉・だいた		にんじん ピーマン・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・塩・こしょう ウスターソース・コンソメ パプリカ粉・チリパウダー トマトピューレ		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん・オクラ	もやし・キャベツ			しょうゆ		
30 金	たまごともずくのスープ	とり肉・卵	もずく		えのきたけ・ねぎ しょうが	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかだし	2.1	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ホキのあまずあんかけ	ほき		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	す・ケチャップ・しょうゆ		
20 火	キャベツとりのりサラダ		のり	にんじん	キャベツ・きゅうり しょうが		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう・ガー リックパウダー	1.7	
	こまつなのちゅうかスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう ちゅうかだし		
	ソフトめん					ソフトめん				
	牛乳		牛乳							
21 水	やさいのかきあげ			にんじん・しんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		680	
	とうふのそぼろに	とうふ・ぶた肉		にんじん	たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・ちゅうかだし		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
22 木	ごはん					ごはん			606	
	牛乳		牛乳							
	ホキのあまずあんかけ	ほき		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	す・ケチャップ・しょうゆ		
	キャベツとりのりサラダ		のり	にんじん	キャベツ・きゅうり しょうが		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう・ガー リックパウダー		
23 金	こまつなのちゅうかスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう ちゅうかだし	1.7	
	ソフトめん					ソフトめん				
	牛乳		牛乳							
	やさいのかきあげ			にんじん・しんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油			
24 土	とうふのそぼろに	とうふ・ぶた肉		にんじん	たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・ちゅうかだし	2.5	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ	やきそばめん	油	こしょう・やきそばソース		
25 日	牛乳		牛乳						693	
	メンチカツ	とり肉・だいた			玉ねぎ	パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	ラード・油	塩		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	す・ガーリックパウダー こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
26 月	ごはん					ごはん			660	
	牛乳		牛乳							
	タコライスのご	ぶた肉・だいた		にんじん ピーマン・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・塩・こしょう ウスターソース・コンソメ パプリカ粉・チリパウダー トマトピューレ		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん・オクラ	もやし・キャベツ			しょうゆ		
27 火	たまごともずくのスープ	とり肉・卵	もずく		えのきたけ・ねぎ しょうが	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかだし	2.1	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ホキのあまずあんかけ	ほき		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	す・ケチャップ・しょうゆ		
28 水	キャベツとりのりサラダ		のり	にんじん	キャベツ・きゅうり しょうが		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう・ガー リックパウダー	1.7	
	こまつなのちゅうかスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう ちゅうかだし		
	ソフトめん					ソフトめん				
	牛乳		牛乳							
29 木	やさいのかきあげ			にんじん・しんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		680	
	とうふのそぼろに	とうふ・ぶた肉		にんじん	たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・ちゅうかだし		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
30 金	ごはん					ごはん			700	
	牛乳		牛乳							
	やきぎょうぎ(2こ)	とり肉・ぶた肉・だいた		にら	キャベツ・玉ねぎ 黄ピーマン・きゅうり しめじ・キャベツ	小麦粉・でんぷん	油・ラード・ごま油	塩		
	パプリカサラダ	まぐろ		赤ピーマン	キャベツ・もやし 玉ねぎ	砂糖		す・塩・こしょう		
20 火	あつあげのちゅうかに	なまあげ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ・ほししいたけ しょうが・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスター ソース・こしょう トウバンジャン	2.1	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ	やきそばめん	油	こしょう・やきそばソース		
21 水	牛乳		牛乳						693	
	メンチカツ	とり肉・だいた			玉ねぎ	パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	ラード・油	塩		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	す・ガーリックパウダー こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
22 木	ごはん					ごはん			660	
	牛乳		牛乳							
	タコライスのご	ぶた肉・だいた		にんじん ピーマン・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・塩・こしょう ウスターソース・コンソメ パプリカ粉・チリパウダー トマトピューレ		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん・オクラ	もやし・キャベツ			しょうゆ		
23 金	たまごともずくのスープ	とり肉・卵	もずく		えのきたけ・ねぎ しょうが	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかだし	2.1	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ホキのあまずあんかけ	ほき		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	す・ケチャップ・しょうゆ		
24 土	キャベツとりのりサラダ		のり	にんじん	キャベツ・きゅうり しょうが		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう・ガー リックパウダー	1.7	
	こまつなのちゅうかスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう ちゅうかだし		
	ソフトめん					ソフトめん				
	牛乳		牛乳							
25 日	やさいのかきあげ			にんじん・しんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		680	
	とうふのそぼろに	とうふ・ぶた肉		にんじん	たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・ちゅうかだし		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
26 月	ごはん					ごはん			606	
	牛乳		牛乳							
	ホキのあまずあんかけ	ほき		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	す・ケチャップ・しょうゆ		
	キャベツとりのりサラダ		のり	にんじん	キャベツ・きゅうり しょうが		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう・ガー リックパウダー		
27 火	こまつなのちゅうかスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう ちゅうかだし	1.7	
	ソフトめん					ソフトめん				
	牛乳		牛乳							
	やさいのかきあげ			にんじん・しんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油			
28 水	とうふのそぼろに	とうふ・ぶた肉		にんじん	たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・ちゅうかだし	2.5	
	ごはん					ごはん				