



# 9月学校給食献立予定表

日	曜	献立名 〔( )内は1人分の個数です〕	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量				
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	月	麦ごはん 牛乳 ポークシューマイ (3個) マーボーなす 冬瓜 (とうがん) スープ	豚肉 ベーコン みそ	牛乳	にんじん ピーマン	なす しいたけ しょうが とうがん	玉ねぎ ねぎ とうがん	米 麦 砂糖 シューマイの皮	ごま油 ラー油 油	854	28.2	27.8	2.6
2	火	きな粉トースト 牛乳 夏野菜のピクルス 夏のトマトシチュー	きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス ピーマン トマト	スッキーニ だいこん にんにく	玉ねぎ きゅうり	食パン じゃが芋 はちみつ 砂糖	マーガリン 油	764	29.0	27.6	2.4
3	水	豚丼 牛乳 無限キャベツ すまし汁	豚肉 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ピーマン ねぎ	キャベツ しいたけ	米 ざらめ	ごま ごま油 油	838	36.1	23.4	2.8
4	木	麦ごはん 牛乳 チンジャオロースー ワンタンスープ ひややっこ・しょうゆ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ しいたけ しょうが にんにく	もやし ねぎ にんにく	米 麦 ワンタン でん粉 砂糖	油 ごま油	838	34.0	25.4	3.0
5	金	ジャンバラヤ 牛乳 目玉焼き ソムタムサラダ ラフランスゼリー	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト さやいんげん	だいこん きゅうり レモン汁	玉ねぎ	米 麦 ゼリー	油 マーガリン	791	27.0	22.3	2.0
8	月	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ (2個) 春雨サラダ マーボー豆腐	ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	もやし たけのこ ねぎ	米 でん粉 春雨 ぎょうざの皮	油 ごま油	898	33.9	26.3	2.4
9	火	丸パン 牛乳 白身魚フライ・ソース りっちゃんサラダ ABCスープ	ハム かつおぶし 豚肉 ほき	牛乳 こんぶ	にんじん トマト パセリ	キャベツ とうもろこし レモン汁 玉ねぎ	きゅうり	パン パン粉 じゃが芋 マカロニ	油	763	32.5	24.7	3.1
10	水	チキンピラフ 牛乳 ツナサラダ ポトフ	ベーコン まぐろフレーク 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ エリンギ 玉ねぎ	きゅうり にんにく セロリ	米 じゃが芋	ドレッシング 油 マーガリン	782	27.4	24.5	2.9
11	木	麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 つぼ漬けあえ 沢煮椀	生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	えだまめ もやし ごぼう しいたけ しょうが	キャベツ だいこん たけのこ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油	847	34.3	26.9	2.9
12	金	タコライス 牛乳 野菜サラダ くだもの (オレンジ)	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ	カリフラワー きゅうり オレンジ レモン汁	玉ねぎ えだまめ にんにく	米 麦	ドレッシング 油	805	30.0	22.9	2.1

カミングデー (かみかみ献立) と、フィッシュデー (魚の日) もよろしく!

8のつく日は白米の日!

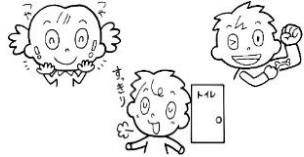


今日の魚は「ほき」です!

毎日、にんじんが出るのは、なぜ? ...さまざまな効果があるからだよ!



含まれる栄養素	効能・効果
β-カロテン (体内でビタミンAに変わる)	目を乾燥から守り、視力を調整する 肌の老化防止・がんの予防効果
カリウム	むくみ改善・血圧を下げる効果
食物せんい	便秘解消・生活習慣予防





# 9月学校給食献立予定表

日	曜	献立名 (内は1人分の個数です)	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量				
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
16	火	ミルクパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース フレンチサラダ 野菜スープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ きゅうり かぶ	キャベツ かぶ	パン じゃが芋	油 ドレッシング	824	38.5	27.9	3.4
17	水	セルフビビンバ 牛乳 (麦ごはん・焼き肉・ナムル) わかめと卵のスープ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 さやえんどう	ねぎ にんにく キャベツ	もやし しょうが	米 麦 じゃが芋 でん粉	油 ごま ごま油	816	33.3	26.2	2.9
18	木	みそラーメン 牛乳 (中華めん・みそラーメンスープ) 干草あえ フルーツヨーグルト	豚肉 なると ハム みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 キャベツ	ねぎ とうもろこし みかのかんづめ パインのかんづめ 桃のかんづめ	にんにく	中華めん 砂糖 生クリーム	油 ごま	803	28.4	33.3	4.0
19	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風パン粉焼き 高原野菜のサラダ フォー・ガー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス にら パセリ	きゅうり とうもろこし ねぎ しょうが レモン汁	えだまめ きくらげ	米 麦 パン粉 米粉	ごま油 油	778	29.3	21.5	2.5
22	月	麦ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 さつまいもの甘辛煮 豚肉のみぞれ汁	さつまいも 豚肉 生揚げ みそ いわし	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん しめじ ねぎ		米 麦 里芋 砂糖	ごま油	826	30.1	25.1	2.7
24	水	さつまいもごはん 牛乳 今日は『カミングデー』! さわらの粒マスタード焼き ひじきの炒め煮 根菜のごま汁	さつまいも さわら さつまいも 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん ごぼう ねぎ		米 麦 さつまいも 砂糖	ごま マヨネーズ 油	844	33.1	26.2	3.2
25	木	麦ごはん 牛乳 油淋鶏 (ユーリンチー) チョレギサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり にんにく ねぎ	かぶ しめじ しょうが	米 麦 でん粉	ごま ごま油 油 ドレッシング	776	30.5	22.1	2.7
26	金	二色丼 牛乳 かっぱ漬け 高野豆腐の味噌汁	鶏肉 卵 高野豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 玉ねぎ しょうが	キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 油	834	34.1	25.3	3.1
29	月	麦ごはん 牛乳 ボークカレー 切干大根のサラダ ぶどうヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しょうが きゅうり	切干大根 にんにく レモン汁	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ ごま油	937	30.3	27.2	3.6
30	火	バターパン スパゲティカポナータ 彩りサラダ くだもの (梨)	ベーコン 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ なす キャベツ とうもろこし	エリンギ にんにく きゅうり 梨	パン スパゲティ 小麦粉 ゼリー	バター 油	840	30.7	25.2	3.3

今日の魚は「いわし」です!

よくかんで食べよう!!



給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。週末に家庭へ持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。



栄養量	月平均 栄養量	823	31.5	25.6	2.9
	学校給食 実施基準	830	27.0 ~ 41.5	18.4 ~ 27.7	2.5 未満