



# 9月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			I類糖たんぱく質脂質食塩相当量
			赤色の食品 血や肉、骨になる食品	緑色の食品 体の調子を整える食品	黄色の食品 熱や力のもとになる食品	
1	水	横割りの丸パン・照焼ハンバーグ・ポトフ・ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ウィンナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ 大根 パセリ	パン ジャがいも 米ぬか油	757 kcal 30.8 g 24.7 g 3.5 g
<b>2</b>	<b>木</b>	<b>定期考査のため給食なし（4時間下校）</b>				
3	金	ミルクパン・鮭のバジルマヨネーズ焼き・オニオンスープ・アセロラゼリー	牛乳 鮭 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ 玉ねぎ パセリ	マヨネーズ	765 kcal 33.9 g 31.1 g 3.8 g
6	月	ごはん・具だくさんそぼろ・味噌けんちん汁	牛乳 豚ひき肉 卵 油 揚げ 豆腐	にんじん ごぼう しょうが ほうれん草 大根 ねぎ	ごはん 上白糖 こんにゃく さといも	794 kcal 30.3 g 22.4 g 2.5 g
7	火	米粉パン・鶏肉のマーマレードソース・大豆入りカレースープ	牛乳 鶏肉 大豆 ミートボール	マールド たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ジャがいもでん粉 ジャがいも 米ぬか油	757 kcal 41.3 g 21.8 g 3.8 g
8	水	ごはん・いわしの梅煮・きりたんぽ汁	牛乳 いわし 鶏肉 油 揚げ	にんじん ごぼう キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん こんにゃく きりたんぽ	784 kcal 31.0 g 17.7 g 2.4 g
<b>9</b>	<b>木</b>	<b>給食なし★お弁当の日★ ※合唱コンクールを予定していたため</b>				
10	金	ごはん・いかじゃが・ひじきの炒り煮・さげばっぱりかけ	牛乳 いか さつま揚げ ひじき 大豆 ちくわ 油揚げ	にんじん 大根 しょうが さやえんどう	ごはん こんにゃく ジャがいも 米ぬか油 上白糖	798 kcal 32.0 g 16.1 g 2.9 g
13	月	ツイストパン・肉団子(3個)・中華きのこスープ・グレープフルーツ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ほうれん草 グレープフルーツ	パン ジャがいもでん粉	776 kcal 34.0 g 28.3 g 3.9 g
14	火	ごはん・豚肉のオニオンソースがけ・マセドアンスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん 大根 にんじん たまねぎ キャベツ	ごはん 上白糖 マカロニ オリーブ油	801 kcal 27.1 g 23.4 g 2.8 g
15	水	背割りのソフトパン・ポイルウィンナー・クチャップ&マスタード・枝豆のポタージュスープ	牛乳 ウィンナー ベーコン いんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ	米ぬか油	899 kcal 31.2 g 39.2 g 3.6 g
16	木	ごはん・あじフライ・パックソース・ちゃんこ鍋	牛乳 あじ 鶏肉 ミートボール 油揚げ 豆腐	にんじん 大根 キャベツ ぶなしめじ ねぎ	ごはん なたね油	815 kcal 32.0 g 23.5 g 2.2 g
17	金	米粉玄米ハニーパン・しゅうまい(3個)・ちゃんぽん麺・冷凍もも	牛乳 豚肉 豚肉 えび いか なると	にんじん たまねぎ たい けのこ しいたけ キャベツ もやし もも	中華麺 米ぬか油	745 kcal 37.4 g 19.7 g 3.4 g
<b>20</b>	<b>月</b>	<b>敬老の日</b>				
<b>21</b>	<b>火</b>	<b>振替休業（新人大会）</b>				
<b>22</b>	<b>水</b>	<b>新人大会予備日のため給食なし★お弁当の日★</b>				
<b>23</b>	<b>木</b>	<b>秋分の日</b>				
24	金	ごはん・筑前煮・おひたし・のりの佃煮・月見団子	牛乳 鶏肉 ちくわ さつま揚げ ちくわ のり	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ さやえんどう 小松菜 キャベツ もやし	ごはん ジャがいも こんにゃく 米ぬか油 上白糖 月見団子	797 kcal 28.6 g 11.6 g 2.9 g
27	月	バターロールパン・なすのポロネーゼ・コンソメスープ	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム なす トマト缶詰 キャベツ ぶなしめじ パセリ	パン マカロニ 米ぬか油	746 kcal 26.3 g 26.0 g 3.7 g
28	火	ごはん・かつおの南蛮漬け・さつま汁	牛乳 かつお 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん ビーマン 大根 ごぼう ねぎ	ごはん ジャがいもでん粉 薄力粉 なたね油 上白糖 さつまいも こんにゃく	831 kcal 34.7 g 19.4 g 2.9 g
29	水	チョコレートパン・豚肉とじゃがいものソテー・クリームシチュー	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ アスパラガス	パン ジャがいも 米ぬか油	876 kcal 29.1 g 34.5 g 3.6 g
30	木	ごはん・おとうふかまぼこ・マーボー豆腐・わかめともやしの和え物	牛乳 かまぼこ 豚ひき肉 豆腐 わかめ ちくわ	にんじん たけのこ しいたけ にら ねぎ キャベツ もやし	ごはん 米ぬか油 上白糖 ジャがいもでん粉 ごま油	796 kcal 33.3 g 19.6 g 3.8 g

\*献立は都合により変更になることがあります。\*牛乳は毎日つきます。\*下線のついている料理はふるさと給食です。

## お知らせ

10月のお弁当の日の予定をお知らせします。変更の場合もありますので、10月の献立表で再度ご確認をお願いいたします。

\* 10月8日(金) 1学期終業式のため \* 10月13日(水) 2学期始業式のため

修学旅行などの行事に合わせてお弁当の日が追加になる予定です。正式に決定してからお知らせします。