



# 9月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
<b>1</b>	<b>木</b>	<b>市教研のため給食なし (4時間下校)</b>				
2	金	コッペパン プレーンオムレツ コールスローサラダ ブラウンシチュー	牛乳 卵 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	757 kcal 30.4 g 26.6 g 4.0 g
5	月	ごはん 厚焼き卵 わかめと笹かまのサラダ ひきな汁	牛乳 卵 わかめ 笹かまほこ 油揚げ 絹ごし豆腐 味噌	キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 大根 にんじん ねぎ	ごはん 米ぬか油 上白糖	705 kcal 25.9 g 19.3 g 2.7 g
6	火	ココアパン ミックスビーンズのトマト煮 ほうれん草とツナのソテー オレンジ	牛乳 インゲン豆 エジプト豆 ミートボール マグロツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶詰 ほうれん草 コーン オレンジ	パン じゃがいも 米ぬか油	823 kcal 27.8 g 29.8 g 4.6 g
7	水	ごはん のりの佃煮 肉じゃが ごま和え	牛乳 豚肉 ちくわ	佃煮 たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし	ごはん こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 上白糖 ごま 白すりごま	718 kcal 27.7 g 15.3 g 2.7 g
8	木	◇鉄分強化献立◇ ごはん ヌーボー豆腐 中華サラダ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 味噌 ヨーグルト	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	ごはん 米ぬか油 上白糖 ごま油 じゃがいもでん粉 緑豆はるさめ ごま	788 kcal 27.8 g 20.3 g 2.8 g
9	金	◇少し早いお月見です◇ チキンハヤシライス (ごはん チキンハヤシシチュー) 小松菜サラダ お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 マグロツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶詰 グリンピース 小松菜 コーン	ごはん じゃがいも 米ぬか油 ドレッシング ゼリー	818 kcal 25.6 g 21.1 g 3.3 g
12	月	米粉パン きつねうどん (きつね餅 肉うどん) おひたし	牛乳 きつね餅 鶏肉 油揚げ なると ちくわ	しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 もやし	パン うどん 上白糖	802 kcal 35.2 g 21.6 g 5.6 g
13	火	ごはん いわしの梅煮 ちゃんこ鍋	牛乳 いわし 鶏肉 ミートボール 油揚げ 味噌 絹ごし豆腐	にんじん 大根 白菜 もやし ねぎ	ごはん	725 kcal 31.7 g 18.5 g 2.3 g
14	水	横割り丸パン ポテトコロッケ バックソース グリーンサラダ コーンシチュー	牛乳 ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン	パン ポテトコロッケ なたね油 ドレッシング じゃがいも 米ぬか油	782 kcal 25.0 g 30.6 g 2.9 g
15	木	◇韓国料理 ブルコギ◇ ごはん ブルコギ風炒め 中華スープ	牛乳 豚肉 ミートボール 絹ごし豆腐	にんじん たまねぎ いら もやし 白菜 ねぎ	ごはん 米ぬか油 上白糖 ごま油 ごま	704 kcal 29.3 g 19.2 g 2.0 g
16	金	バターロールパン ペンネナポリタン キャベツスープ シューアイス	牛乳 ウィナー 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン 大根 国産マッシュルーム 水煮缶 詰 キャベツ コーン	パン マカロニ 米ぬか油 シューアイス	707 kcal 24.7 g 22.0 g 3.9 g
<b>17</b>	<b>土</b>	<b>新人大会のため給食なし</b>				
<b>19</b>	<b>月</b>	<b>敬老の日</b>				
<b>20</b>	<b>火</b>	<b>振替休業 (新人大会)</b>				
<b>21</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>				
22	木	◇ふるさと給食◇ お魚カレーライス (ごはん お魚カレー) キャロットサラダ ミルメイクコーヒー	牛乳 まぐろ	にんじん たまねぎ トマト缶詰 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	ごはん 薄力粉 じゃがいもでん粉 なたね油 じゃがいも 米ぬか油 ドレッシング	845 kcal 22.1 g 23.5 g 3.1 g
<b>23</b>	<b>金</b>	<b>秋分の日</b>				
26	月	ミルクパン クラムチャウダー 花野菜サラダ みかんゼリー	牛乳 あさり ウィナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ 米ぬか油 ドレッシング	758 kcal 26.0 g 28.3 g 2.7 g
27	火	ごはん 照焼ハンバーグ きんぴらごぼう 青菜ともやしのみそ汁	牛乳 ハンバーグ ちくわ 油揚げ 絹ごし豆腐 味噌	ごぼう にんじん もやし ほうれん草 ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 こんにゃく 米ぬか油	789 kcal 29.8 g 22.1 g 3.0 g
28	水	◇サンドウィッチにして食べましょう◇ 食パン サンドウィッチの具 (スライスチーズ チキンサラダ) ミネストローネスープ	牛乳 スライスチーズ チキンフレーク油漬 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト缶詰	パン ドレッシング ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米ぬか油	776 kcal 27.9 g 36.8 g 4.2 g
29	木	◇ふるさと給食◇ ごはん かつおの南蛮漬け さつま汁	牛乳 かつお 鶏肉 絹ごし豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 薄力粉 じゃがいもでん粉 なたね油 上白糖 さつまいも こんにゃく	767 kcal 34.2 g 17.4 g 2.9 g
30	金	ソフトパン しょうゆラーメン もやしの中華和え プリン	牛乳 豚肉 なると	小松菜 メンマ ねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり コーン	パン 中華麺 米ぬか油 上白糖 ごま油	759 kcal 28.8 g 21.0 g 5.2 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。

