



9月 給食献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
3 (火)	○	高野豆腐のそぼろご飯	高野豆腐 豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱	米 麦 砂糖	サラダ油	798	31.8	22.4	2.63
		キャベツときゅうりの胡麻酢和え			人参	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	ごま				
		かぼちゃのみそ汁	みそ		小松菜 かぼちゃ	玉葱 長葱						
		冷凍みかん				冷凍みかん						
		小魚		煮干し								
4 (水)	○	キムチチャーハン	豚肉	牛乳	人参	にんにく 長葱 キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	807	26.1	25.4	3.19
		揚げぎょうざ	餃子					大豆油				
		ナムル			小松菜 人参	ぜんまい 大豆もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		春雨スープ	鶏肉		チンゲン菜	玉葱 ふなしめじ	春雨	ごま油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 杏仁豆腐					
5 (木)	○	白飯		牛乳			米 麦		754	33.3	23.5	2.85
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		かきたま汁	豆腐 卵		人参	玉葱 長葱	でん粉					
		梨				梨						
アーモンド						アーモンド						
6 (金)	○	胚芽パン		牛乳			胚芽パン		758	35.1	27.0	2.98
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		ABCスープ			小松菜 人参	キャベツ 玉葱	マカロニ	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
9 (月)	○	白飯		牛乳			米 麦		758	32.1	19.6	2.21
		いかのかりん揚げ	いか			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		きくらげ和え			人参	きゅうり もやし きくらげ	きび砂糖	ごま ごま油				
		えのきと卵のみそ汁	豆腐 みそ 卵		人参	玉葱 えのき茸						
		黄桃缶				黄桃缶						
炒り大豆	大豆											
10 (火)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉 きび砂糖	サラダ油	802	32.4	28.2	2.48
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶		サラダ油				
		チョコチップスコーン		牛乳			小麦粉 砂糖 チョコレート	バター				
		小魚		煮干し								
11 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦		768	30.6	22.5	2.84
		ししゃものごま揚げ		ししゃも			ミックス粉	ごま 大豆油				
		からしあえ			小松菜	キャベツ もやし						
		五目きんぴら			人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ		人参	長葱	じゃが芋							
12 (木)	○	コッペパン		牛乳			コッペパン		836	33.6	33.4	3.24
		マカロニグラタン	鶏肉	チーズ 牛乳	人参	玉葱 マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 パン粉	マーガリン サラダ油				
		にんにくドレッシングサラダ			小松菜	きゅうり にんにく もやし	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		ポトフ	豚肉 ベーコン		人参	キャベツ セロリー 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
アセロラゼリー						アセロラゼリー						
13 (金)	○	スタミナ焼肉丼	豚肉	牛乳	にら 人参	玉葱 にんにく もやし	米 麦 でん粉 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	776	30.0	23.5	2.93
		たくあんあえ			人参	キャベツ きゅうり たくあん漬け	砂糖	ごま油 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	長葱	じゃが芋					
		梨				梨						
小魚大豆	大豆	煮干し										
16 (月)			敬老の日									



9月 給食献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
17 (火)	○	白飯 鯛の蒲焼き 磯香あえ さつま汁 月見団子		牛乳 のり		生姜 小松菜 人参 人参		米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油	771	27.9	21.0	2.26
18 (水)	○	きなこ揚げパン チリコンカン ひじきのマリネ 小魚アーモンド	きな粉 いんげん豆 豚肉	牛乳 人参		玉葱 にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン きび砂糖 小麦粉 きび砂糖	736	32.4	27.5	3.00	
19 (木)	○	白飯 鮭のごま味噌焼き 揚げ大豆サラダ じゃがいものどぼろ煮 ためき汁	みそ 鮭 大豆 豚肉	牛乳 人参 さやいんげん		生姜 玉葱 キャベツ きゅうり もやし 生姜 大根 長葱 ぶなしめじ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 砂糖 ごま油 大豆油	768	34.3	22.7	2.69	
20 (金)	○	肉味噌そば ポテトとベーコンのスープ ほうれん草蒸しパン カシューナッツ	大豆 みそ 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳 人参	人参 小松菜 人参 ほうれん草	生姜 たけのこ にんにく 長葱 玉葱 にんにく エリンギ レーズン	中華麺 でん粉 砂糖 じゃが芋 蒸しパンミックス カシューナッツ	824	35.2	25.1	2.70	
23 (月)	振替休日											
24 (火)	○	白飯 白身魚のごまソースかけ キャベツとしめじサラダ 秋野菜の煮物 根菜のみそ汁	ホキ	牛乳		生姜 にんにく 人参 人参 さやいんげん	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 キャベツ きゅうり ぶなしめじ れんこん	753	30.3	19.3	2.90	
25 (水)	期末テストのため給食はありません											
26 (木)	○	麻婆豆腐丼 パンサンスウ 中華たまごスープ フルーン 小魚	大豆 豆腐 みそ 豆みそ 豚肉	牛乳	にら 人参 人参	生姜 にんにく 長葱 キャベツ きゅうり	米 麦 でん粉 きび砂糖 春雨 きび砂糖 でん粉	836	33.4	26.6	3.06	
27 (金)	○	ポークカレーライス 海藻サラダ 梨 小魚大豆	いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ 海藻ミックス	人参 人参	生姜 セロリー 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁	米 麦 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	783	26.1	24.1	2.44	
30 (月)	○	白飯 チキンチキンごぼう なめたけあえ 田舎汁 ひとくちみかんゼリー	鶏肉	牛乳	人参 人参	ごぼう 枝豆 きゅうり もやし えのき茸 大根	米 麦 でん粉 砂糖 ごま 白玉餅 こんにやく ゼリー	772	27.7	22.1	2.06	

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	782	31.3	24.3	2.73
-------	-----	------	------	------

あなたは
毎朝
どっちかな？

朝から元気さん

・朝は早めに起きる
・朝ごはんはしっかり食べる
・トイレですっきり！

朝からへろこさん

・寝坊ばかり
・朝ごはんぬき
・便秘 ・夜食を食べる
・夜遅くまで起きている

VS

朝ごはん
毎日食べようね