# 9月　　給食献立表

| 日 | 曜 | 献立 | あか<br>血や肉になる食品 | きいろ<br>力のもとになる食品 | みどり<br>体の調子を整える食品 | エネルギー（Kcal） | たんぱく質（g） | 脂質（g） | 塩分（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | コッペパン　牛乳　とちおとめジャム<br>メンチカツ　ビーンズサラダ<br>サマーシチュー | 牛乳　メンチカツ<br>ビーンズミックス　鶏肉 | コッペパン　とちおとめジャム<br>ドレッシング　油<br>じゃがいも | きゅうり　にんじん　コーン<br>たまねぎ　キャベツ　トマト缶<br>にんにく | 627 | 24.5 | 26.2 | 2.60 |
| 2 | 木 | ご飯　牛乳<br>さんまの梅煮　即席漬け<br>いりどり | 牛乳　さんまの梅煮<br>鶏肉 | ご飯　こんにゃく　油<br>ごま | れんこん　ごぼう　にんじん<br>たけのこ　しいたけ　きぬさや<br>キャベツ　きゅうり　根しょうが | 620 | 25.2 | 19.8 | 2.36 |
| 3 | 金 | ご飯　牛乳<br>チンジャオロースー<br>えびしゅうまい　中華スープ | 牛乳　豚肉<br>えびしゅうまい　鶏肉<br>豆腐 | ご飯　油<br>ごま油　かたくり粉 | しょうが　ピーマン　たけのこ<br>にんじん　しいたけ　もやし | 614 | 25.8 | 19.9 | 2.54 |
| 6 | 月 | コッペパン　牛乳　マーシャルビーンズ<br>焼きそば<br>カリコリサラダ | 牛乳　　豚肉<br>ちくわ | コッペパン　油<br>マーシャルビーンズ<br>ドレッシング　中華めん | にんじん　キャベツ<br>きゅうり　だいこん | 703 | 28.9 | 27.1 | 2.88 |
| 7 | 火 | ご飯　牛乳<br>納豆　磯香り和え<br>じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳　納豆<br>豚肉　のり | ご飯　油<br>かたくり粉　じゃがいも<br>しらたき | ほうれん草　もやし　にんじん<br>たまねぎ　グリーンピース | 623 | 22.1 | 15.7 | 2.32 |
| 8 | 水 | コッペパン　牛乳<br>ハンバーグトマト煮　コールスローサラダ<br>**＊ワンタンスープ(にら)** | 牛乳　ハンバーグ<br>なると | コッペパン　ワンタン<br>ドレッシング | キャベツ　きゅうり　コーン<br>もやし　にんじん　たまねぎ<br>**にら** | 660 | 27.4 | 24.9 | 2.89 |
| 9 | 木 | 【５年生リクエストメニュー】<br>わかめご飯　牛乳　鶏のから揚げ<br>海藻サラダ　雷汁　巨峰ゼリー | 鶏肉　わかめ　豆腐<br>海藻ミックス　みそ | ご飯　片栗粉　油<br>ドレッシング　こんにゃく<br>巨峰ゼリー | しょうが　きゅうり　コーン<br>キャベツ　ごぼう　にんじん<br>ねぎ | 648 | 23.3 | 22.6 | 2.12 |
| 10 | 金 | ご飯　牛乳<br>ジャージャン豆腐　焼きぎょうざ<br>中華くらげあえ | 牛乳　餃子　中華くらげ<br>豚肉　生揚げ　赤みそ | ご飯　油<br>いりごま　ごま油 | きゅうり　もやし　にんじん<br>キャベツ　たけのこ　ねぎ<br>にんにく | 662 | 25.6 | 22.3 | 2.07 |
| 13 | 月 | 照り焼きチキンバーガー<br>牛乳　ごぼうサラダ<br>トマトスープ | 牛乳　照り焼きチキン<br>卵 | ミルクパン　油 | ごぼうサラダ　にんじん<br>きゅうり　たまねぎ　キャベツ<br>トマト缶　にんにく | 791 | 24.3 | 24.4 | 2.66 |
| 14 | 火 | ご飯　牛乳<br>厚焼き卵　小松菜のおひたし<br>いなむどっち | 牛乳　　厚焼き卵<br>かつおぶし　豚肉<br>油揚げ　さつま揚げ　みそ | ご飯　油<br>ごま　こんにゃく | こまつな　もやし　しいたけ<br>ねぎ　だいこん | 604 | 19.5 | 17.5 | 2.43 |
| 15 | 水 | 【地産地消食材：なす】<br>夏野菜カレー　牛乳<br>かまぼこサラダ | 牛乳　　豚肉<br>かまぼこ | ご飯　じゃがいも<br>油　ドレッシング　ごま | かぼちゃ　にんじん　たまねぎ<br>なす　トマト缶　もやし<br>キャベツ | 613 | 24.0 | 23.1 | 2.08 |
| 16 | 木 | ご飯　牛乳<br>**＊麻婆豆腐（にら）**<br>春巻き　ナムル | 牛乳　　豆腐<br>豚肉　春巻き | ご飯　油<br>ドレッシング | ねぎ　しいたけ　にんじん<br>しょうが　にんにく　もやし<br>ほうれん草　**にら** | 681 | 25.4 | 26.9 | 2.05 |
| 17 | 金 | **＊スタミナ丼(にら)**<br>牛乳<br>さつま汁 | 牛乳　豚肉<br>鶏肉　みそ | ご飯　油<br>こんにゃく | しょうが　にんにく　にんじん<br>たまねぎ　さつまいも　だいこん<br>ねぎ　**にら** | 655 | 25.4 | 23.7 | 2.20 |
| 20 | 月 | 敬老の日 | | | | | | | |
| 21 | 火 | 運動会振り替え休日 | | | | | | | |
| 22 | 水 | コッペパン　牛乳　はちみつ<br>グラタン（かぼちゃ）<br>グリーンサラダ　ポークビーンズ | 牛乳　大豆水煮<br>豚肉 | コッペパン　はちみつ<br>グラタン　ドレッシング<br>じゃがいも　油 | ブロッコリー　きゅうり　コーン<br>たまねぎ　にんじん　パセリ | 633 | 26.1 | 25.6 | 2.67 |
| 23 | 木 | 秋分の日 | | | | | | | |
| 24 | 金 | ご飯　牛乳<br>さばのみそ煮　切り干し大根の煮物<br>豚汁 | 牛乳　さばみそ煮<br>豚肉　豆腐　さつま揚げ<br>みそ | ご飯　油<br>じゃがいも | 切り干し大根　にんじん　しいたけ<br>だいこん　ねぎ | 620 | 23.0 | 16.7 | 2.71 |
| 27 | 月 | セルフドック（ソーセージ）<br>牛乳<br>クリームシチュー | 牛乳　ソーセージ<br>鶏肉 | コッペパン　じゃがいも<br>バター | キャベツ　にんじん　たまねぎ<br>しめじ　ブロッコリー | 629 | 23.8 | 27.5 | 3.19 |
| 28 | 火 | 中華丼<br>牛乳<br>春雨スープ | 牛乳　鶏肉<br>なると | ご飯　油<br>ごま油　かたくり粉<br>はるさめ | にんじん　たまねぎ　たけのこ<br>キャベツ　きくらげ　ねぎ<br>もやし | 592 | 25.2 | 15.1 | 2.27 |
| 29 | 水 | ご飯　牛乳<br>**＊豚キムチ(にら)**<br>ほうれん草のスープ | 牛乳　豚肉<br>豆腐 | ご飯　油　ごま油<br>ごま | キムチ　にんじん　キャベツ<br>ねぎ　しょうが　にんにく<br>ほうれん草　もやし　**にら** | 672 | 27.9 | 22.3 | 3.31 |
| 30 | 木 | ご飯　牛乳<br>野菜コロッケ　ひじきの炒め煮<br>きのこ汁 | 牛乳　油揚げ　ひじき<br>みそ　大豆水煮 | ご飯　油　コロッケ<br>さといも　こんにゃく | にんじん　しいたけ　だいこん<br>しめじ　なめこ　ねぎ | 603 | 20.4 | 19.2 | 2.11 |

※小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー６５０Ｋｃａｌ、たんぱく質２６．８ｇ、脂質２１．６ｇ

※都合によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。