



9月予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		使用食器	1日分 - kcal	
3火	チキンライス	○	小松菜サラダ イタリانسープ オレンジ	鶏こま、まぐろ缶 ★たまご	★飲用牛乳、粉チーズ	精白米、さとう、じゃがいも、乾パン粉	バター、サラダ油	にんじん、こまつな	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、冷、キャベツ、ホールトマト、オレンジ	(皿) ご飯 (大碗) スープ (小碗) サラダ	705	28.1
4水	ココア揚げパン	○	アーモンドサラダ トマトシチュー	豚こま、ひよこまめ	★飲用牛乳、粉チーズ	オートミール、パン、グラニュー糖、さとう、じゃがいも、小麦粉	油、アーモンド、アーモンド、サラダ油、バター	にんじん、トマト缶詰	キャベツ、ホールトマト、きゅうり、玉葱、セロリ	(皿) パン (大碗) シチュー (小碗) サラダ	752	22.6
5木	回鍋肉丼	○	ワカメスープ 杏仁豆腐	豚こま、赤みそ、木綿豆腐、豆乳	★飲用牛乳、わかめ、粉寒天、牛乳、生クリーム	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、さとう、グラニュー糖	サラダ油、ごま油、白ごま	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、キャベツ、玉葱、ねぎ、みかん缶、パイン缶	(皿) 丼 (大碗) スープ (小碗) 杏仁豆腐	741	26.5
6金	麦ごはん	○	さばの味噌煮 肉じゃが けんちん汁	サバ、赤みそ、豚こま、鶏こま、木綿豆腐	★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、じゃがいも、しらたき	サラダ油	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、グリーンピース、冷、ごぼう、だいこん、ねぎ	(皿) 魚・肉じゃが (大碗) ご飯 (小碗) 汁	716	33.9
9月	世界の料理 スペイン パエリア	○	ポテトと挽肉の「パエリア」(揚げ餃子) トマトとレンズ豆のスープ	★むきエビ、イカ、あさり、鶏こま、豚ひき肉、ベーコン、レンズ豆	★飲用牛乳	精白米、粒麦、ぎょうざの皮、じゃがいも	バター、オリーブ油、サラダ油	にんじん、トマト缶詰、ピーマン、赤ハブリカ	にんにく、玉葱、マッシュルーム	(皿) ご飯 (大碗) スープ (小碗) 揚げ物	702	27.9
10火	世界の料理 韓国 麦ごはん	○	豆腐のジョン(衣付き焼き豆腐) あっさりナムル キムチ鍋、梨	木綿豆腐、★たまご、豚ひき肉、赤みそ、豚こま、白みそ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、小麦粉、さとう、でん粉、三温糖	ごま油、白ごま、サラダ油	ごまつな、にんじん、チンゲンツァイ	しょうが、大豆もやし、はくさい、キムチ、えのきたけ、ねぎ、梨	(皿) 豆腐・ナムル・梨 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	765	32.0
11水	あんかけ焼きそば	○	中華風コーンスープ フルーツヨーグルト	豚こま、★むきエビ、イカ、★うすら卵、木綿豆腐、鶏こま、★たまご	★飲用牛乳、ヨーグルト	蒸中華めん、三温糖、でん粉、コーンスターチ、さとう	サラダ油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、だけのこはくさい、ねぎ、玉葱、和え、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ	(皿) 麺 (大碗) スープ (小碗) ヨーグルト	723	33.6
12木	麦ごはん	○	鯉とじゃが芋の甘辛揚げ 海藻のごま酢和え 道産子汁	かつお、豚こま、赤みそ	★飲用牛乳、海草ミックス、煮干し、わかめ	精白米、粒麦、でん粉、じゃがいも、三温糖	油、白すりごま、白ごま、サラダ油、バター	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱、ねぎ、ホールトマト	(皿) 揚げ物・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	739	32.5
13金	メロンパントースト	○	パンプキンサラダ ABCスープ 梨	★たまご、ベーコン	★飲用牛乳	食パン、さとう、小麦粉、グラニュー糖、マカロン	バター、★マヨネーズ、アーモンド、アーモンド、サラダ油	西洋かぼちゃ、にんじん	キャベツ、玉葱、梨	(皿) パン・梨 (大碗) スープ (小碗) サラダ	711	20.5
16月	敬老の日											
17火	中秋の名月 麦ごはん	○	切り干し大根の玉子焼き 野菜のレモンじょうゆすまし汁、お月見団子	鶏ひき肉、★たまご、木綿豆腐、絹ごし豆腐	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、白玉粉、上新粉、さとう、でん粉		にんじん、こまつな、切りみつば	干し椎茸、玉葱、切干し、だいこん、えだまめ、もやし、レモン、えのきたけ、ねぎ	(皿) 焼き物・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	762	29.0
18水	手作りさつま芋パン	○	グリーンサラダ チリコンカン バナナ	ベーコン、大豆	牛乳・調理用、★飲用牛乳	強力粉、さとう、はちみつ、さつまいも、グラニュー糖、さとう、じゃがいも、三温糖	無塩バター、アーモンド、サラダ油	ごまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱、セロリ、しょうが、バナナ	(皿) パン (大碗) チリコンカン (小碗) サラダ	739	26.2
19木	中間考査 1日目											
20金	麦ごはん	○	鱸の生姜煮 五色和え きのこの味噌汁	まいわし、★たまご、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、煮干し	精白米、粒麦、さとう、三温糖	サラダ油、白ごま	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、もやし、えのきたけ、ぼんしめじ、玉葱	(皿) 魚・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	668	30.7
23月	秋分の日振替休日											
24火	生姜ご飯	○	コーンかのご蒸し 小松菜のおひたし 白菜の味噌汁	豚ひき肉、★たまご、かつお節、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、煮干し	精白米、粒麦、さとう、でん粉	白ごま、ごま油	ごまつな、にんじん	しょうが、ねぎ、ホールトマト、キャベツ、もやし、玉葱、はくさい	(皿) 蒸し物・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	716	30.7
25水	カレーうどん	○	ししゃもの二色揚げ(膏のり・おかき) からしあえ セサミスイートポテト	豚こま、★たまご	★飲用牛乳、ししゃも、あおのり、牛乳・調理用、生クリーム	冷凍うどん、でん粉、小麦粉、甘辛せり、三温糖、さつまいも、さとう	油、無塩バター、黒ごま、白ごま	にんじん、こまつな	玉葱、ねぎ、キャベツ、もやし	(皿) 魚・和え物 (大碗) うどん (小碗) スイートポテト	779	33.8
26木	豚キムチ丼	○	小松菜と卵のスープ かた入りの冬寒天	豚こま、鶏こま、★たまご	★飲用牛乳、粉寒天	精白米、粒麦、三温糖、じゃがいも	ごま油、白ごま	にんじん、にら、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、もやし、キムチ、はくさい、ぶどうジュース、ナタデココ	(皿) 丼 (大碗) 汁物 (小碗) 寒天	740	32.5
27金	エビピラフ	○	レバーと大豆のマリアナソース 海藻サラダ ポテトスープ	ベーコン、★むきエビ、大豆、豚レバー、一口大、ボンレスハム	★飲用牛乳、海草ミックス	精白米、粒麦、でん粉、三温糖、さとう、じゃがいも	バター、サラダ油、白ごま	にんじん、ピーマン、赤ハブリカ、こまつな	玉葱、マッシュルーム、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり	(皿) ピラフ・レバー (大碗) スープ (小碗) サラダ	784	32.5
30月	さつまいもごはん	○	千草焼き 秋のおひたし 具だくさん味噌汁、梨	★たまご、まぐろ缶、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、粉チーズ、わかめ	精白米、粒麦、さつまいも、さとう	黒ごま、サラダ油	にんじん、葉ねぎ、こまつな	玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、ぼんしめじ、エリンギ、だいこん、はくさい、梨	(皿) 焼き物・おひたし・梨 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	724	29.8

*都合により献立を変更する場合があります。
*給食だよりは、裏面に記載しました。

