

9月予定献立表



●毎日牛乳がつかます。
●物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
●学校給食における、調理工程および加工品等の微量混入【コンタミネーション】の可能性は回避できませんのでご了承ください。

＜主な食品群とその働き＞ 赤のなかま（１群・２群）：血・肉・骨をつくる			黄色のなかま（５群・６群）：熱や力のもとになる			緑のなかま（３群・４群）：体の調子を調える		
曜日	月	火	水	木	金			
		1日	2日	3日	4日			
献立名		ごはん はんぺんチーズフライ ほうれん草のごま和え	ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 照り焼きチキン 野菜チャンプルー	ごはん 豚汁 いわしの梅煮 ピーマンの塩昆布炒め	そばろごはん 白菜とたまねぎ草の味噌汁 辛子和え はちみつレモンゼリー			
赤		とり肉 油揚げ はんぺんチーズフライ	わかめ みそ とり肉 ベーコン かつお節	ぶた肉 木綿豆腐 みそ いわしの梅煮 ツナ 塩昆布	油揚げ みそ とり肉 炒り卵			
黄		うどん 植物油 すりごま白 上白糖	米 じゃがいも 上白糖 でんぷん 植物油	米 ごま油	米 上白糖 植物油 はちみつレモンゼリー			
緑		長ねぎ 人参 干しいたけ ほうれん草 もやし	長ねぎ しょうが もやし きゃべつ ピーマン	つきこんにゃく 大根 人参 長ねぎ ピーマン 白菜	白菜 たまねぎ 玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 もやし			
調味料		しょうゆ だしづくり	だしづくり みりん風調味料 しょうゆ 食塩	だしづくり めんつゆ	だしづくり カレー粉 食塩 しょうゆ 辛子			
エネルギー		778	732	825	863			
	7日	8日	9日	10日	11日			
献立名	ごはん 根菜の味噌汁 豚肉のおろしソース焼き 油揚げの煮びたし	ごはん 中華スープ 春巻き マーボーじゃがいも	ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 さばの生姜煮 切り干し大根の炒め煮	バターパン ジュリアンスープ 白身魚フライ ポークビーンズ チョコクリーム	チキンカレー ブロッコリーのイタリアンサラダ 豆乳プリン			
赤	みそ ぶた肉 油揚げ	ぶた肉 みそ	油揚げ みそ さばの生姜煮 焼き竹輪	白身魚フライ 大豆 ぶた肉	とり肉 豆乳プリン			
黄	米 さつまいも 植物油 上白糖	米 春雨 植物油 春巻き じゃがいも 上白糖 ごま油	米 上白糖 植物油	バターパン 植物油 上白糖 でんぷん チョコクリーム	米 米粒麦 じゃがいも 植物油			
緑	大根 人参 ごぼう 小松菜 しめじ	だけのこ きくらげ 人参 長ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 しょうが にんにく	小松菜 えのき茸 切り干し大根 人参 さやいんげん	きゃべつ 人参 玉ねぎ パセリ にんにく トマト	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しょうが にんにく			
調味料	だしづくり しょうゆ みりん風調味料	とりがらスープ 食塩 しょうゆ トウバンジャン	だしづくり しょうゆ 酒	チキンコンソメ しょうゆ とりガラスープ 食塩 こしょう白、黒 デミグラスソース トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース	カレールウ 中濃ソース トマトケチャップ イタリアンドレッシング			
エネルギー	854	761	760	833	941			
	14日	15日	16日	17日	18日			
献立名	ごはん けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物	野菜ラーメン 焼き栗コロッケ 枝豆とひじきのマリネ	ごはん 厚揚げの味噌汁 鶏肉の塩レモンソース ひじきの煮物	ソフトフランス きのこベーコンのクリーム煮 かぼちゃひき肉フライ ジャーマンポテト	ごはん わかめスープ にらまんじゅう（２個） 回鍋肉			
赤	とり肉 木綿豆腐 鮭 わかめ みそ	ぶた肉 ひじき	厚揚げ みそ 鶏肉 ひじき 大豆 焼き竹輪	ベーコン 調理用牛乳 カットウインナー	木綿豆腐 わかめ にらまんじゅう ぶた肉 みそ			
黄	米 植物油 上白糖	ラーメン 焼き栗コロッケ 植物油 上白糖	米 上白糖 植物油	ソフトフランス 植物油 じゃがいも	米 上白糖 ごま油			
緑	干しいたけ つきこんにゃく 大根 人参 ごぼう 長ねぎ しょうが もやし きゃべつ きゅうり	きゃべつ もやし 人参 しなちく 長ねぎ 枝豆	えのき茸 大根 長ねぎ 人参 さやいんげん レモン汁	しいたけ 玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ かぼちゃひき肉フライ にんにく パセリ	長ねぎ きゃべつ 玉ねぎ ピーマン しょうが			
調味料	しょうゆ だしづくり みりん風調味料 酢 食塩	塩ラーメンスープ とりガラスープ 食塩 しょうゆ 酢	だしづくり 塩だれ しょうゆ 酒	こしょう白 食塩 ホワイトルウ チキンコンソメ	チキンコンソメ しょうゆ とりガラスープ 食塩 こしょう白			
エネルギー	770	799	795	847	817			
	21日	22日	23日	24日	25日			
献立名				ごはん 高野豆腐の味噌汁 さばの塩焼き ごぼうのしぐれ煮	ハヤシライス コールスローサラダ 十五夜デザート			
赤				高野豆腐 みそ さば ぶた肉	ぶた肉			
黄				米 上白糖 植物油	米 米粒麦 植物油 十五夜デザート			
緑				小松菜 えのき茸 ごぼう 白滝 さやいんげん 人参 しょうが	玉ねぎ マッシュルーム しめじ 人参 きゃべつ きゅうり			
調味料				だしづくり 食塩 しょうゆ 酒	ハヤシルウ コールスロードレッシング 酒			
エネルギー				788	995			
献立名	※  は、スプーンがつきます。 ※主菜など加工品の食品群への分類は、主原料で分類しています。 ※魚には骨があるので、上手にとって食べましょう。 ※肉・魚などの加工品には原料由来の骨がついていることがあります。			よくかんで食べよう  ・丸いもの ・粘着質なもの ・水分の少ないもの ・かたいもの は特に注意して食べましょう。	 * 今月の栄養価平均量 * エネルギー：822kcal たんぱく質：30.6g 脂 質：29.8g 炭水化物：112.5g 食 塩：3.4g			