



9月給食献立表



校長 伊藤 均
栄養士 栄養士

家庭数

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	火		<ul style="list-style-type: none"> ・キムチチャーハン ・のりしおピーズポテト ・わかめスープ 	ぶたにく、だいず、あおのり、 とりにく、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 でんぷん、ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、 はくさいキムチ、たまねぎ	603	21.0
4	水		<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクパン ・タンドリーチキン ・コールスロー ・クリームスープ 	とりにく、ヨーグルト、ベーコン、 ぎゅうにゅう	ミルクパン、あぶら、さとう、 じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、パセリ	601	26.7
5	木		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばのぶなかほし ・じゃがいものきんぴら ・とうがんなみそしる 	さばぶなかほし、あぶらあげ、 わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう、ごま	にんじん、さやいんげん、とうがん、 しめじ、こまつな	591	20.8
6	金		<ul style="list-style-type: none"> ・かいおうしょうラーメン ・はるまき ・くだもの（れいとうみかん） 	ぶたにく、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、はるさめ、 ごまあぶら、でんぷん、こむぎこ、 はるまきのかわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、 にら、たけのこ、ほししいたけ、 きくらげ、れいとうみかん	598	22.9
9	月		<ul style="list-style-type: none"> ・げんまいごはん ・かつおのあげに ・おひたし ・みそしる 	かつお、あぶらあげ、とうふ、わかめ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、げんまい、さとう、でんぷん、 あぶら、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、 えのきたけ、たまねぎ	630	27.8
10	火		<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきごはん ・やきあつあげ（ねぎだれ） ・とんじり 	とりにく、ひじき、だいず、とうふ、 あつあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こんにゃく、 さとう、でんぷん、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、ごぼう、 だいこん、こまつな	598	24.0
11	水		<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティミートソース ・こんぶサラダ ・くだもの（マスカット） 	ぶたにく、だいず、ちりめんじゃこ、 しおこんぶ、チーズ、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター、 こむぎこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、 きりぼしだいこん、マッシュルーム、 えのきたけ、たまねぎ、トマト、パセリ、 キャベツ、こまつな、マスカット	608	25.1
12	木		<ul style="list-style-type: none"> ・ココアトースト ・イタリアンドレッシングサラダ ・ニョッキスープ 	ベーコン、とりにく、チーズ、 ぎゅうにゅう	しょくパン、マーガリン、さとう、 グラニュー糖、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、 トマト、たまねぎ、パセリ、しょうが、 コーン、パセリ	604	19.9
13	金		<ul style="list-style-type: none"> ・さといもごはん ・とりにくのねぎしおこしやき ・いなかじり ・ごまだんご 	あぶらあげ、とりにく、とうふ、 インゲンまめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さといも、 さとう、こんにゃく、さつまいも、 しらたまこ、ごま	しめじ、にんじん、ねぎ、だいこん、 こまつな	668	24.9
17	火		<ul style="list-style-type: none"> ・さんまのかばやきどん ・じゃこのゆずこしょうあえ ・みそしる 	さんま、ちりめんじゃこ、わかめ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、 さとう、ごまあぶら、じゃがいも ごま	しょうが、にんじん、もやし、みずな、 きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	665	24.0
18	水		<ul style="list-style-type: none"> ・ピピンパ ・チゲスープ ・くだもの（なし） 	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、 あぶら、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、 こまつな、もやし、はくさいキムチ、 だいこん、えのきたけ、にら、なし	608	23.7
19	木		<ul style="list-style-type: none"> ・ガーリックライス ・ようふうたまごやき ・キャベツとじゃがいものスープ 	ぶたにく、ベーコン、たまご、 チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、 しょうが、キャベツ、パセリ	603	24.5
20	金		<ul style="list-style-type: none"> ・にくやさいうどん ・きびなごのからあげ ・きなこおはぎ 	ぶたにく、あぶらあげ、きびなご、 あずき、きなこ、ぎゅうにゅう	うどん、でんぷん、あぶら、さとう、 もちごめ	にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、 ねぎ、こまつな、しょうが	600	26.3
24	火		<ul style="list-style-type: none"> ・こぎつねごはん ・ホキのみそマヨネーズやき ・ぐだくさんじり 	とりにく、あぶらあげ、のり、ホキ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、マヨネーズ、 こんにゃく、じゃがいも、 あぶら	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、 こまつな	600	26.7
25	水		<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・ふくじんづけ ・かいそうサラダ ・くだもの（みかん） 	ぶたにく、かいそう、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 バター、こむぎこ、ごま、さとう、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、 にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ、 キャベツ、きゅうり、みかん	658	19.2
26	木		<ul style="list-style-type: none"> ・ビスキュイパン ・みそチャウダー ・ごまドレッシングサラダ 	たまご、とりにく、なまクリーム、 ぎゅうにゅう	ミルクパン、バター、さとう、 こむぎこ、あぶら、じゃがいも、 ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、しょうが、パセリ、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、 にんにく	664	24.6
27	金		<ul style="list-style-type: none"> ・コーンピラフ ・パステウ ・ブラジルふうコールスロー 	ウィンナー、ぶたにく、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、こむぎこ、 キョウザのかわ、さとう、 あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、セロリー、トマト、キャベツ、 きゅうり	623	19.1
30	月		<ul style="list-style-type: none"> ・のざわなそぼろごはん ・さんぞくやき ・おおびらじり ・くだもの（みかん） 	ぶたにく、とりにく、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、 でんぷん、あぶら、ごま、しらたき、 じゃがいも	しょうが、にんにく、のざわなづけ、 にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、 だいこん、ねぎ、こまつな、みかん	623	26.8
							月平均	
							619	23.9