

9月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	木	麦ごはん 牛乳 サワラねぎみそ焼き チキンごぼうサラダ すまし汁 レモンゼリー	さわら 鶏肉 はんぺん 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 水菜	きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ しいたけ	米 麦 ゼリー	油	807	33.2	24.5	2.5
2	金	ごはん 牛乳 揚げじゃがのそぼろがけ ごまじゃこサラダ ビリ辛みそ汁	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 ゆめめいじゃこ	小松菜 にんじん にら	キャベツ きゅうり しいたけ 大根 ねぎ グリンピース しょうが にんにく	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング	824	28.3	23.5	2.8
5	月	ごはん 牛乳 豚丼の具 からしあえ たぬき汁	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサ	玉ねぎ もやし グリンピース ごぼう ねぎ 大根 しめじ しょうが	米 砂糖 でん粉	油	795	31.9	22.3	3.2
6	火	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 海藻サラダ 鶏塩肉じゃが	いわし 鶏肉 おかか はんぺん さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり 枝豆 キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	807	32.5	18.3	2.9
7	水	黒糖パン 牛乳 ジャーチャーうどん 豆と野菜のサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆ミート いんげん豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが にんにく	黒糖パン うどん 砂糖 でん粉	ごま油 油 ドレッシング	844	32.4	23.6	3.2
8	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー にんじんラペ フルーツポンチ	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく みかん バイナップル	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	906	26.7	26.1	2.7
9	金	ごはん 牛乳 与一君餃子3個 ホイコーロー 春雨スープ	豚肉 豆腐 なると みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ しめじ ねぎ	米 砂糖 春雨 餃子の皮	油 ラー油 ごま	841	30.1	24.3	2.7
12	月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ2個 和風スパゲティサラダ 道産子汁	ちくわ ハム 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 枝豆 もやし ねぎ にんにく	米 じゃが芋 スパゲティ 小麦粉	油 バター ドレッシング	862	29.7	21.3	3.2	
13	火	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ ツナサラダ 野菜スープ	豚肉 まぐろフレーク ウインナー いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ 白菜	米 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	822	31.6	22.9	2.5
14	水	はちみつバターパン 牛乳 県産豚肉コロッケ イタリアンサラダ ABCスープ アセロラゼリー	豚肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	はちみつバターパン マカロニ ゼリー	油 ドレッシング	835	27.8	27.8	3.6
15	木	麦ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 れんこんサラダ 根菜のごま汁	さば 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり 大根 キャベツ ねぎ ごぼう	米 麦 里芋	ごま	851	30.3	28.3	2.2
16	金	キムタクごはん 牛乳 ポーくしゅうまい3個 トック入卵スープ	豚肉 えび 鶏肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサ にら	白菜 大根 ねぎ しいたけ	米 しゅうまいの皮 トック	ごま油 ごま	819	31.7	24.3	3.6
一年ぶりのキムタクごはん。キムチとたくあんを具に使っているため、キムタクごはんと言います。												
20	火	ごはん 牛乳 ★ヤシオマスの浜焼き 和風サラダ 生揚げと野菜の煮物	ヤシオマス ちくわ 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	もやし キャベツ しょうが	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	843	38.5	26.8	2.4
今日の魚は、栃木県養殖漁業組合様より無償提供いただいた、ヤシオマスです。栃木のお魚をおいしくいただきます。												
21	水	丸パン 牛乳 チキンソテー フレンチサラダ かぼちゃのシチュー	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	とうもろこし キャベツ しめじ 玉ねぎ レモン	パン じゃが芋	油	829	38.0	29.7	3.7
22	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 即席漬け けんちん汁	鶏肉 卵 なると 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 白菜 ねぎ グリンピース	米 麦 里芋 砂糖	油	815	31.6	21.8	2.9
26	月	ごはん 牛乳 モロみそかつ 梅かつおあえ 豚肉と大根の煮物 桃のコンポート	モロ 豚肉 うすらの卵 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 大根 しいたけ しょうが うめ 桃	米 砂糖	油	830	35.0	23.6	1.8
27	火	ごはん 牛乳 ドライカレー かんぴょうとゆばのサラダ コンソメスープ	豚肉 大豆ミート ひよこ豆 ゆば ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 小松菜	キャベツ かんぴょう 玉ねぎ 白菜 にんにく	米 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	809	29.9	20.8	2.5
28	水	ココア揚げパン 牛乳 アンサンブルエッグ アーモンドサラダ トマトスープ	卵 ハム 鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ しめじ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし レモン	パン じゃが芋 砂糖 ココア	油 アーモンド	855	31.7	36.3	3.4
29	木	麦ごはん 牛乳 ブルコギ もやしのナムル キムチスープ	豚肉 かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ もやし 白菜 えのきたけ にんにく ねぎ しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	787	31.3	23.2	2.7
30	金	ごはん 牛乳 かき揚げ天丼の具 五目きんぴら かきたまみそ汁	さつま揚げ 卵 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	ごぼう れんこん キャベツ しいたけ	米 砂糖 でん粉	油	873	28.2	28.5	2.7
計(20回)							栄養量	今月の平均	832	31.5	24.8	2.8
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5未滿

