



9 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量				
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちょうしをととのえる食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		1人1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金	ごはん 牛乳 豚丼の具 からしあえ なめこ汁 ヨーグルト	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	しょうが 玉ねぎ グリーンピース もやし なめこ 大根 ねぎ しょうが	米 砂糖	油	844	35.7	23.3	3.2	
4	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 豆と野菜のサラダ 沢煮椀	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん 三つ葉	玉ねぎ 大根 りんご にんにく キャベツ たけのこ ごぼう ししいたけ	米	ドレッシング	799	31.0	23.3	2.5	
5	火	ごはん 牛乳 マスのちゃんちゃん焼き チキンごぼうサラダ すまし汁 オレンジ	マス みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり ししいたけ オレンジ	米	油 ドレッシング	787	35.6	23.1	2.9	
6	水	パンブキンパン 牛乳 冷やしサラダうどん ささみカツ フルーツ杏仁風プリン	かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	パン パン粉 うどん じゃが芋 杏仁プリン	油	846	32.3	20.1	4.1	
7	木	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 和風サラダ まろやか豆乳みそ汁	豚肉 ちくわ 生揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし しょうが ごぼう ねぎ グリンピース	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	841	34.0	24.7	3.1	
8	金	ごはん 牛乳 与一君餃子(3個) 回鍋肉 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 ねぎ たけのこ きくらげ	米 餃子の皮 砂糖 春雨	油 ラー油 ごま	845	30.0	24.1	2.7	
11	月	ごはん 牛乳 いか天ぷら 五目きんぴら のっぺい汁	いか 豚肉 さつま揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 大根 かんぴょう ねぎ	米 小麦粉 里芋 でん粉 砂糖	油	819	25.5	23.1	2.5	
今日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材が何品もあります。よくかんで食べましょう。													
12	火	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ごまじゃこサラダ にらのみそ汁	生揚げ 豚肉 ハム みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 にら	キャベツ きゅうり しめじ 白菜 ねぎ グリンピース しょうが	米 里芋 でん粉 砂糖	油 ドレッシング ごま	805	33.2	24.7	2.7	
13	水	ナン 牛乳 キーマカレー ツナサラダ ABCマカロニスープ アセロラゼリー	豚肉 牛肉 ベーコン まぐろフレーク	牛乳	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ	ナン マカロニ 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	777	33.0	26.6	3.8	
14	木	麦ごはん 牛乳 アジの塩焼き れんこんサラダ 根菜のごま汁 梨	アジ 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 梨	米 麦 里芋	ドレッシング ごま	803	30.0	22.2	2.5	
15	金	キムタクごはん 牛乳 ポークしゅうまい(3個) もやしのナムル トック入り卵スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ にら	白菜 大根 もやし ねぎ にんにく しょうが しいたけ	米 トック しゅうまいの皮 砂糖	ごま油 ごま	815	33.9	24.5	4.1	
19	火	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 切干大根とわかめのサラダ 鶏塩肉じゃが	イワシ かつおぶし 大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	キャベツ 玉ねぎ 切干大根 きくらげ しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま ドレッシング	813	32.3	19.0	2.6	
毎月19日は食育の日です。18日の敬老の日にちなんで、「まごわやさしい献立」となっています。豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、芋の「まごわやさしい」食材が全て入っています。													
20	水	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン コールスローサラダ チーズ	ウインナー ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	パン スパゲティ	油 ドレッシング	805	31.3	26.9	3.4	
21	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 野菜の梅かつおあえ 生揚げと野菜の煮物	鶏肉 豚肉 生揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	もやし キャベツ 大根 しょうが 梅 にんにく	米 麦 砂糖	ごま	802	34.0	25.0	1.9	
22	金	ごはん 牛乳 プルコギ 春雨サラダ キムチスープ オレンジ	豚肉 ハム かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ にんにく えのきたけ オレンジ	米 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	813	32.2	23.6	2.8	
那中陸上大会													
25	月	ごはん 牛乳 チキンカレー にんじんラベ ヨーグルト	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油	881	26.5	25.0	2.6	
26	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 和風スパゲティサラダ 道産子汁 ふりかけ 手作り	卵 ハム 豚肉 サケ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ 枝豆 もやし とうもろこし ねぎ にんにく	米 スパゲティ じゃが芋	ドレッシング 油 バター	808	28.6	20.4	3.5	
27	水	ハニートースト 牛乳 肉団子トマトソース(2個) 花野菜サラダ かぼちゃのシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 じゃが芋 はちみつ マーガリン	ドレッシング 油	880	35.8	33.7	3.0	
28	木	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 おひたし うずら卵入り豚肉と大根の煮物	サバ 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん きぬさや	もやし 大根 しょうが しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま	864	33.7	29.8	2.0	
那中新人戦のため1・2年生の給食はありません													
29	金	ごはん 牛乳 春巻き わかめのナムル 麻婆豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	たけのこ きゅうり 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 春巻きの皮 でん粉	油 ドレッシング	866	31.3	29.0	2.6	
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							栄 養 量	中学生	月平均 基準量	825	31.9	24.6	2.9
計(20回)										830	34.2	23.1	2.5未満

