

9月 学校給食予定献立表

日(曜)	主食 おかず	飲み物	主な使用食品						栄養価				
			赤 血や肉になる			黄 熱や力のもとになる			緑 体の調子を整える食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(木)	ソイ丼 わかめスープ 冷凍みかん	牛乳	牛乳	だいす	ぶたにく	こめ	むぎ	あぶら	あおピーマン	たまねぎ	こまつな	605	26.7
			ベーコン	とうふ	とりにく	さとう	カレールー	にんじん	みかん				
2(金)	地粉うどん 夏野菜のみぞれうどんの汁 大豆と小魚のしゃりしゃり揚げ 昆布和え	牛乳	牛乳	とりにく	あぶらあげ	じごなうどん	さとう		なす	たまねぎ	だいこん	604	26.7
			だいす	にぼし	かたくりこ	あぶら		かほちゃ					
5(月)	麦ご飯 じゃがマーボー わかめサラダ	牛乳	牛乳	ぶたにく	みそ	こめ	むぎ	あぶら	しょうが	にんにく	ねぎ	585	21.0
			ぶたにく		かたくりこ	さとう	ごまあぶら	にんじん	たまねぎ	きのうり	しいたけ	きゅうり	
6(火)	ガーリックフランス ブーザラ パプリカサラダ	牛乳	牛乳	えび	いか	たら	ソフトフランスパン	マーガリン	にんにく	パセリ	トマト	612	26.6
			あさり			じゃがいも	オリーブ油	さやいんげん	たまねぎ	トマト	黄ピーマン		
7(水)	麦ご飯 豆腐の中華煮 茎わかめのナムル	牛乳	牛乳	とうふ	ぶたにく	こめ	むぎ	あぶら	たまねぎ	にんじん	しいたけ	582	22.8
			くきわかめ		さとう	ごまあぶら	かたくりこ	にんじん	だいのこ	しいたけ	こまつな		
8(木)	さんまのかば焼き丼 月見団子汁 梨ゼリー	牛乳	牛乳	とりにく	さんま	こめ	むぎ	あぶら	にんじん	だいこん	こまつな	670	21.2
						かたくりこ	さとう	しらたまもち	なし				
9(金)	ナポリタン フライドポテト ビーンズサラダ	牛乳	牛乳	ハム		スパゲッティ	あぶら		にんにく	にんじん	たまねぎ	580	20.9
			きんときまめ	ひよこまめ	だいす	じゃがいも	さとう	マッシュルーム	青ピーマン	きゅうり	キャベツ		
12(月)	麦ご飯 四川豆腐 こめこめサラダ	牛乳	牛乳	とうふ	ぶたにく	こめ	むぎ	あぶら	たまねぎ	ねぎ	にんにく	577	25.0
			わかめ			さとう	かたくりこ	ごまあぶら	にんじん	だいのこ	しいたけ	きゅうり	
13(火)	キムチチャーハン わかさぎの竜田揚げ おこげのスープ	牛乳	牛乳	わかさぎ	わかさぎ	こめ	むぎ	あぶら	はくさいキムチ	ねぎ	コーン	619	21.6
			わかさぎ	わかさぎ	かたくりこ	ごまあぶら	おこげ(こめ)	しょうが	キャベツ	もやし	きくらげ		
14(水)	ホット中華めん ごま豆乳担々麺の汁 さつまいものフラワー揚げ ナムル	牛乳	牛乳	ぶたにく	とうにゅう	みそ	ホットちゅうかめん	あぶら	しょうが	にんにく	にんじん	673	26.1
			わかめ			ごま	ごま油	かたくりこ	だいのこ	しいたけ	ねぎ		
15(木)	大豆入りひじきご飯 さばの文化干し きのこ汁	牛乳	牛乳	とりにく	だいす	あぶらあげ	ひじき	さば	こめ	あぶら	さとう	618	27.8
										にんじん	つきこんにゃく	しいたけ	
16(金)	こまつなとハムのピラフ チキンのフレーク焼き 野菜スープ	牛乳	牛乳	とりにく	ハム	こめ	あぶら	マーガリン	こまつな	たまねぎ	マッシュルーム	582	25.8
			ベーコン	チーズ	エッグクアアマヨネーズ	パン粉	コーンフレーク	コーン	たまねぎ	キャベツ	もやし	チンゲンサイ	
20(火)	かやくごはん あじフライ みそ汁 巨峰	牛乳	牛乳	とりにく	あぶらあげ	こめ	あぶら		にんじん	ごぼう	こんにゃく	586	22.8
			あじ	みそ	こむぎこ	かたくりこ	さとう	しいたけ	たまねぎ	しめじ			
21(水)	ツイストパン ポークビーンズ ひじきのいろどりサラダ	牛乳	牛乳	ベーコン	ぶたにく	だいす	ツイストパン	あぶら	にんじん	にんにく	トマト	610	25.9
			ひじき			さとう	じゃがいも	あぶら	えだまめ	きゅうり	コーン		
22(木)	秋の香りごはん 鮭の塩焼き すまし汁 おはぎ	牛乳	牛乳	さけ	とうふ	とりにく	こめ	あぶら	さつまいも	しめじ	しいたけ	648	27.0
			あぶらあげ			あすき	もちこめ	あぶら	こまつな	にんじん			
26(月)	麦ご飯 生揚げとキムチの炒め煮 ごまだれサラダ	牛乳	牛乳	ぶたにく	なまあげ	こめ	むぎ	あぶら	にんじん	たまねぎ	はくさいキムチ	583	24.6
						さとう	かたくりこ	あぶら	にんじん	もやし	きゅうり		
27(火)	麦ご飯 かつおの竜田揚げ ぐる煮 ゆず和え	牛乳	牛乳	かつお	なまあげ	こめ	むぎ	あぶら	こんにゃく	どんこ	ごぼう	581	26.0
						かたくりこ	さとう	さとう	にんじん	にんじん	きゅうり	ゆず	
28(水)	秋の恵みたっぷりカレー こまつなとわかめのサラダ ぶどうのゼリー	牛乳	牛乳	とりにく		こめ	むぎ	カレールー	にんじん	マッシュルーム	れんこん	623	18.9
						あぶら	さとう	さとう	にんにく	たまねぎ	しょうが		
29(木)	フラワーロールパン 豆入りストロガノフ コールスローサラダ	牛乳	牛乳	ぶたにく	だいす	フラワーロールパン	小麦粉	バター	たまねぎ	にんじん	にんにく	611	24.3
						生クリーム	あぶら	赤ピーマン	ホールコーン	キャベツ	きゅうり		
30(金)	麦ご飯 生揚げ入り肉じゃが のり酢和え	牛乳	牛乳	ぶたにく	なまあげ	こめ	むぎ	あぶら	にんじん	こんにゃく	たまねぎ	595	25.7
			のり			さとう	じゃがいも		もやし	キャベツ	こまつな		

世界の料理
クロアチア
十五夜献立

お彼岸献立
郷土料理
高知県

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。