



予定献立表

School lunch menu table



日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC	
2金	ナン	○	キーマカレー フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ナン 小麦粉	米ぬか油 バター	にんじん	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ りんご 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 レーズン	615 kcal 23.6 g 23.6 g 2.6 g
5月	冷やし中華麺	○	冷やし中華しょうゆタレ 野菜チップス	うずら卵 豚もも肉	牛乳	蒸し中華麺 上白糖 じゃがいも さつまいも	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん かぼちゃ トマト	もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ れんこん	621 kcal 23.1 g 20.2 g 1.8 g
6火	ご飯	○	ハヤシライス のりサラダ 果物	豚肩肉	牛乳	米 三温糖 小麦粉	バター 米ぬか油 ごま油	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやししょうが きゃべつ きゅうり 冷凍みかん	659 kcal 21.5 g 2.0 g 1.9 g
7水	鮭茶漬け	○	生揚げの中華煮 果物	鮭フレーク 豚肩肉 生揚げ 豚もも肉 うずら卵	牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	米 上白糖 でんぷん	ごま油 白ごま 米ぬか油	ピーマン にんじん 小ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 巨峰	639 kcal 28.2 g 21.4 g 2.5 g
8木	大豆ご飯	○	きびなごのから揚げ ごまあえ かきたま汁	油揚げ 大豆 たまご 鶏むね肉 絹ごし豆腐	牛乳 きびなご	米 三温糖 でんぷん	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう にんにく しょうが もやし きゃべつ 長ねぎ	603 kcal 29.7 g 20.8 g 1.8 g
9金	煮込みうどん	○	菊のおひたし みたらし団子 重陽の節句・十五夜の行事食	豚肩肉 豚もも肉 油揚げ かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳	うどん 白玉粉 三温糖 でんぷん		にんじん ほうれん草 小松菜 かぼちゃ	まいたけ 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ えのきたけ 菊のり	600 kcal 27.6 g 14.4 g 2.3 g
12月	ご飯(半つき米)	○	豚肉のしょうが炒め かりかり油揚げのサラダ なすと豆腐のみそ汁	豚肩肉 油揚げ 豚もも肉 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	米 こんにゃく 上白糖 でんぷん	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ なす きゃべつ もやし	614 kcal 27.4 g 19.3 g 2.1 g
13火	五目チャーハン	○	ワンタンスープ 手作りスイートポテト	豚ひき肉 えび たまご 鶏ひき肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	米 三温糖 でんぷん さつまいも ワンタンの皮	米ぬか油 ごま油 バター	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ たけのこ 長ねぎ しょうが 白菜	651 kcal 22.6 g 19.4 g 2.0 g
14水	スパゲティーの麺	○	ミートソース あげじゃがサラダ 果物	ベーコン 豚ひき肉 豚レバー	牛乳 粉チーズ	スパゲティー 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 オリーブ油	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ きゃべつ もやし きゅうり ブルーベリー	634 kcal 24.0 g 21.7 g 1.8 g
15木	まいたけご飯	○	さばの煮食い ゆで野菜のごま酢あえ 果物 島根県の料理	油揚げ さば 焼き豆腐	牛乳 わかめ	米 三温糖 こんにゃく 白滝	米ぬか油 白ごま	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが まいたけ 白菜 ごぼう 長ねぎ きゃべつ もやし 梨	601 kcal 24.8 g 19.2 g 1.7 g
16金	黒砂糖パン	○	ミートボールのトマト煮 ツナポテト	豚ひき肉 絹ごし豆腐 たまご 金時豆 ツナ缶	牛乳	黒砂糖パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油 バター マヨネーズ	にんじん トマトジュース ホールトマト パセリ	玉ねぎ にんにく しめじ しょうが ホールコーン	638 kcal 24.3 g 23.9 g 2.1 g
20火	蒸し中華麺	○	八宝麺の具 キャンディーポテト	豚もも肉 いか えび	牛乳	蒸し中華麺 三温糖 でんぷん さつまいも グラニュー糖	米ぬか油 ごま油 バター	にんじん 青梗菜	にんにく しょうが たけのこ 白菜 きゃべつ 干しいたけ	610 kcal 24.3 g 16.7 g 1.9 g
21水	ご飯(半つき米)	○	鱈の南部焼き 大根とわかめのみそ汁 果物	さわら 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 三温糖	黒ごま 白ごま	小松菜	大根 長ねぎ りんご	614 kcal 28.8 g 19.1 g 2.0 g
22木	ブリーク	○	チュニジア風サラダ 野菜スープ レモンケーキ 世界の料理～チュニジア	たまご ツナ缶 ひよこ豆 ベーコン ウィンナー レンズ豆	牛乳 チーズ	じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉 上白糖	米ぬか油 バター オリーブ油	にんじん トマト パセリ	きゅうり 玉ねぎ セロリー きゃべつ レモン汁	607 kcal 26.4 g 27.0 g 2.1 g
26月	ひじきご飯	○	肉じゃがが煮 すまし汁	鶏もも肉 油揚げ 豚肩肉 豚もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき わかめ	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 干しいたけ しょうが 玉ねぎ	615 kcal 22.6 g 14.1 g 2.0 g
27火	国産小麦の じゃこチーズトースト	○	白菜のクリーム煮 オレンジゼリー	ベーコン 豚肩肉	牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ 生クリーム	国産小麦粉食パン じゃがいも 小麦粉 上白糖	マヨネーズ 米ぬか油 バター	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリー しょうが みかん缶 マッシュルーム 白菜 みかんジュース	677 kcal 25.1 g 30.7 g 2.3 g
28水	ご飯	○	いわしのかば焼き 切り干し大根の甘酢和え みずくのみそ汁	いわし 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 みずく	米 でんぷん 三温糖	米ぬか油 白ごま	にんじん	切り干し大根 しょうが きゃべつ きゅうり 長ねぎ	615 kcal 25.7 g 18.6 g 2.1 g
29木	麦ごはん	○	油麩の具 鶏つくねの豆乳スープ 果物 宮城県の料理	かまぼこ たまご 鶏もも肉 豆乳	牛乳 のり	米 押し麦 三温糖 油麩 上白糖 でんぷん	米ぬか油	にんじん 糸三つ葉 葉ねぎ	玉ねぎ しめじ 白菜 大根 長ねぎ 梨	612 kcal 29.4 g 16.3 g 2.0 g
30金	ごまご飯	○	鶏肉と里芋のうま煮 みそ汁	鶏もも肉 凍り豆腐 うずら卵 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 こんにゃく 里いも 三温糖	米ぬか油 黒ごま 白ごま	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ 玉ねぎ 白菜	613 kcal 26.2 g 19.8 g 2.1 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

9月の給食目標 正しく配膳しよう

今月の地場野菜 じゃがいも



学校給食 摂取基準 (8・9歳)	650 kcal 13.20 % 20.30 % 2.0 g
------------------------	---

