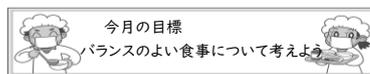


8、9月 給食献立予定表



実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名				栄養価			
日	曜			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
8/26	火	新宿発☆印度式カレー じゃこサラダ 梨	鶏肉	飲用牛乳 プレーンヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし 梨	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター ごま油 ごま	854	25.6	
27	水	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 生揚げと野菜のうま煮 野菜の生姜じょうゆ	あさりむき身 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 干しのり	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが 干しいたけ たけのこ(水煮) だいこん しめじ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	747	30.0	
28	木	麻婆なす丼 酸辣湯(サンラータン) おひさまゼリー	豚肉 あさりむき身 みそ 豆腐 卵	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ なす 干しいたけ オレンジジュース	米 麦 砂糖 三温糖 てんぷん	油 ごま油	870	33.3	
29	金	ガーリックトースト 白いんげん豆のトマトシチュー コーンサラダ	豚肉 手ぼう豆	飲用牛乳	にんじん パセリ ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター オリーブオイル	730	24.9	
9/1	月	麦ご飯 鶏肉のピリ辛焼き ファイバーサラダ みそけんちょう汁	鶏肉 生揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん	ごぼう れんこん キャベツ ホールコーン きゅうり だいこん 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	745	30.7	
2	火	チリビーンズライス コールスローサラダ レモンスカッシュゼリー	ベーコン 豚肉 レンズ豆 金時豆	飲用牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 三温糖	油 バター オリーブオイル	813	24.7	
3	水	コムチェン(ベトナム風チャーハン) ビーフンスープ ルンピアゴレン(インドネシア風春巻き)	豚肉 鶏肉 卵 おきえび	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく 長ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ セロリ	米 麦 ビーフン てんぷん 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	油	738	30.1	
4	木	ぶどうパン ポテトの重ね焼き ほうれんそうと卵のスープ りんご	豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳 脱脂粉乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト パセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ りんご	ぶどうパン じゃがいも てんぷん 砂糖	油 バター	730	32.1	
5	金	スタミナサラダうどん 天ぷら(いか・さつまいも) 冷凍パイン	豚肉 卵 いか	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり 冷凍パイン	冷凍うどん さつまいも 上新粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	771	33.3	
8	月	麦ご飯 魚の香味焼き 野菜のごま和え 豚汁	にしん 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 三温糖	油 ごま油 ごま	741	31.6	
9	火	【重陽(9月9日)の節句】 菊花ずし 豚肉と冬瓜の煮物 かきたま汁	油揚げ 鶏肉 豚肉 生揚げ 卵	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	れんこん 干しいたけ 菊のり とうがん たまねぎ えのきたけ	米 こんにゃく てんぷん 砂糖 三温糖	油	743	29.7	
10	水	五目あんかけ焼きそば みそポテト 梨	豚肉 いか あさりむき身 卵 みそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ水煮 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし 梨	蒸し中華めん じゃがいも てんぷん 上新粉 小麦粉 砂糖 三温糖	油 ごま油 ごま	821	30.0	
11	木	【NSベーカーリー】 手作りピザパン 洋風煮込み ペンネときのこのソテー	ベーコン ロースハム フランクフルト 豚肉 手ぼう豆	飲用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ しめじ	強力粉 小麦粉 じゃがいも ペンネマカロニ 砂糖	油 バター オリーブオイル	730	30.7	
12	金	【京都府・奈良県の料理】 衣笠井 権座(ごんざ) 湯羹入りおひたし	油揚げ 卵 生揚げ 乾燥ゆば	飲用牛乳 結び昆布	にんじん こまつな 万能ねぎ	たまねぎ 長ねぎ だいこん えのきたけ もやし キャベツ	米 麦 こんにゃく 里芋 てんぷん 砂糖 三温糖	油	740	29.5	
16	火	【フィリピン料理】 シナガック(ガーリックライス) アドボ(肉と野菜の煮込み) ティノラスープ フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん こまつな パセリ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん とうがん バイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 バター	777	28.1	
17	水	麦ご飯 ひじきふりかけ 魚とコーンの揚げ煮 春雨スープ	かつおぶし かつお 鶏肉	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン たけのこ水煮 えのきたけ	米 麦 じゃがいも てんぷん 春雨 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	752	35.7	
18	木	【沖縄県の料理】 シシユージュ(沖縄風炊き込みご飯) イナムドゥチ(沖縄風みそ汁) マーミナーチャンプルー バインゼリー	豚肉 さつまいも かまぼこ みそ 西京みそ ツナ 生揚げ 卵 かつおぶし	飲用牛乳 刻み昆布 粉寒天	にんじん こまつな にら	にんにく 干しいたけ たまねぎ だいこん もやし バインジュース	米 もち米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	740	31.8	
19	金	豆乳うどん ひじきとツナのピリ辛サラダ おはぎ	鶏肉 豆乳 ツナ 小豆	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 万能ねぎ	たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	冷凍うどん 米 もち米 てんぷん 砂糖 三温糖	油 ごま	755	30.8	
22	月	カレーピラフ 鮭のキッシュ風 ひよこ豆と野菜のスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 鮭 卵	飲用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン しめじ キャベツ	米 麦	油	730	30.6	
24	水	チンジャオロースー茸 わかめスープ 巨峰	豚肉 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ水煮 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 てんぷん 三温糖	油 ごま油	748	32.5	
25	木	【トルコ料理】 さばサンド レンズ豆のスープ オリーブオイルのサラダ	さば 鶏肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん ホールトマト 赤パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	丸パン じゃがいも てんぷん 砂糖	油 オリーブオイル	750	32.5	
26	金	わかめご飯 すき焼き煮 野菜の辛子じょうゆ	豚肉 豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 長ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	米 麦 こんにゃく 三温糖	油 ごま	744	32.7	
27	土	クリームスパゲッティ フレンチサラダ アップルゼリー	鮭 あさりむき身	飲用牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり レモン りんごジュース	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 バター オリーブオイル	778	32.1	
30	火	五目鶏めし ししゃもの利休焼き 野菜とツナのマヨネーズ和え のっぺい汁	鶏肉 大豆 油揚げ ツナ 豚肉 豆腐	飲用牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	ごぼう グリンピース キャベツ もやし 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 こんにゃく てんぷん 砂糖	油 マヨネーズ(卵不使用) ごま	730	34.9	
◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 ◎ 3学年(ABE組)は修学旅行のため、9月17日(水)～19日(金)の給食はありません。 ◎ チャレンジクラスは女神湖移動教室のため、9月26日(金)、27日(土)の給食はありません。									8、9月分 一日あたりの平均 生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	762	30.7
									830	33.0	