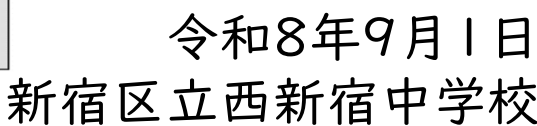


9月 給食献立予定表



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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				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		
1	火	夏野菜のカレーライス じゃこ入り大根サラダ 梨	○	豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな かぼちゃ トマト 赤パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご なす キャベツ だいこん 梨	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま油	838	25.6
2	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
3	木	五目あんかけ焼きそば みそポテト 茹で枝豆	○	豚肉 あさりむき身 いか 卵 みそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 たまねぎ はくさい もやし えだまめ	蒸し中華めん 砂糖 三温糖 じゃがいも でんぶ ん 小麦粉 上新粉	油 ごま油 ごま	837	33.1
4	金	麦ご飯 さばの香味焼き 野菜のごま和え みそけんちょう汁	○	さば 鶏肉 生揚げ 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 だいこん	米 麦 砂糖 三温糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	749	33.1
7	月	チンジャオロースー井 わかめスープ おひさまゼリー	○	豚肉 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 わかめ 粉寒天	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 オレンジジュース	米 麦 砂糖 三温糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま油	765	32.9
8	火	麦ご飯 ひじきのふりかけ 魚とコーンの揚げ煮 春雨スープ	○	かつおぶし メルルーサ 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 砂糖 小麦粉 でんぶん 春雨 じゃがいも	油 ごま油 ごま	730	29.6
9	水	【重陽の節句】 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 たまねぎ とうがん えのきたけ	米 砂糖 三温糖 こんにゃく でんぶん	油	743	29.7
10	木	きのこの和風スパゲッティ パンプキンハニーサラダ フルーツヨーグルト	○	ベーコン 豚肉 ひよこ豆	飲用牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ えのきたけ キャベツ バイン缶 黄桃缶 みかん缶	スパゲッティ 砂糖 でんぶん はちみつ	油 オリーブオイル バター	767	29.6
11	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 ホールのトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ ホールコーン	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル バター	730	24.9
14	月	【フィリピン料理】 シナガック アドボ ティノーラスープ 春雨サラダ	○	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	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 もやし キャベツ きゅうり レモン	米 麦 じゃがいも 春雨 砂糖	油 ごま油 バター ごま	774	27.6
15	火	わかめご飯 魚のさざれ焼き おろしドレッシングサラダ 豚汁	○	シルバー 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな パセリ	キャベツ もやし だいこん しょうが ごぼう 長ねぎ	米 麦 生パン粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 マヨネーズ（卵不使用） ごま	742	32.3
16	水	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 ほうれんそう ホールのトマト パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ りんご	ぶどうパン じゃがいも 砂糖 でんぶん	油 バター	730	32.1
17	木	【京都府・奈良県の料理】 衣笠井 湯葉入りおひたし 権座	○	油揚げ 卵 生揚げ 干し湯葉	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 砂糖 三温糖 でんぶん 里芋 こんにゃく		730	29.3
18	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 砂糖 三温糖 でんぶん 米 もち米	油 ごま	755	30.8
24	木	チリビーンズライス コールスローサラダ アセロラゼリー	○	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 ホールのトマト	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 アセロラジュース	米 砂糖 三温糖 じゃがいも 小麦粉	油 オリーブオイル バター	831	24.7
25	金	【十五夜】 里芋ご飯 すき焼き煮 野菜の辛子和え お月見団子	○	鶏肉 豚肉 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう 長ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	米 里芋 砂糖 三温糖 こんにゃく 白玉粉 上新粉 でんぶん	油	897	34.9
26	土	ごまだれうどん チーズいももち 梨	○	豚肉 みそ	飲用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ 梨	冷凍うどん 三温糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま油 ごま	760	30.2
29	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 砂糖 こんにゃく でんぶん	油 マヨネーズ（卵不使用） ごま	730	34.9
30	水	フィッシュバーガー マンハッタン風クラムチャウダー ミルクココアゼリー	○	メルルーサ ベーコン 手ぼう豆 あさりむき身 豆乳	飲用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん ホールのトマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	丸パン 小麦粉 パン粉 生パン粉 じゃがいも 砂糖	油	750	34.3
◎ 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。 ◎ E組は合同移動教室のため、9月9日（水）～11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および振替休日のため、9月11日（金）、14日（月）の給食はありません。 ◎ 3学年（ABE組）は修学旅行のため、9月29日（水）、30日（木）の給食はありません。								9月分			
								一日あたりの平均		769	30.5
								生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0