

9月 献立予定表

日 曜 日	献立名	主 な 材 料							エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料(調味料など)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	 牛乳		牛乳						
1 火	 麦ごはん  麻婆豆腐 パンサンスー(パンサンスーのたれ)	豆腐 豚肉 みそ		にら	たけのこ ししいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン しょうゆ 酢	808 2.5
日 本 の 食 べ 物 の 旅 愛 知 県									
2 水	 ごはん みそカツ(みそだれ) キャベツのサラダ(香味たまねぎドレッシング) すまし汁	鶏肉 卵 みそ				ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	塩 こしょう みりん 酒 ★香味たまねぎドレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	829 2.6
リ ク エ ス ト 献 立 取 手 二 中									
3 木	 米パン ハンバーグトマトソース ブロッコリーのガーリックソテー コーンスープ	★ハンバーグ ベーコン		トマト ブロッコリー	マッシュルーム にんにく たまねぎ しめじ スイートコーン ★コーンペースト	米パン 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース ワイン しょうゆ 塩 こしょう ★がらすープ	967 4.2
4 金	 ごはん あじのねぎソース ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	あじ			ねぎ しょうが	ごはん でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢 一味とうがらし しょうゆ みりん 酒 削り節	833 2.7
7 月	 ごはん 回鍋肉 肉だんご入り酸辣湯	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 酢 がらすープ	820 1.6
8 火	 ソフトめん 肉みそスープ 大学いも からしあえ(からしだれ)	鶏肉 みそ		にんじん にら	しいたけ ねぎ スイートコーン しょうが にんにく	ソフトめん さつまいも 砂糖 水あめ	ごま 油	しょうゆ トウバンジャン がらすープ 豚骨スープ しょうゆ からし しょうゆ	844 2.8
9 水	 麦ごはん ハッシュドポーク 大根サラダ(しそドレッシング)	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ごはん 大麦 砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン ★しそドレッシング	772 2.4
10 木	 ごはん ヤンニョムチキン 塩ナムル(ナムルのたれ) わかめスープ	鶏肉			にんにく しょうが もやし にんにく しょうが ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう がらすープ	814 2.3
11 金	 ごはん 鯖のしょうが煮 ごぼうサラダ(ごまドレッシング) 豚汁	鯖			しょうが ごぼう きゅうり スイートコーン	ごはん 砂糖 砂糖		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング 削り節	818 2.7
14 月	 麦ごはん ふりかけ 揚げじゃがのそぼろ煮 冬瓜のみそ汁					ごはん 大麦 砂糖		★ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節	933 2.5
15 火	 海鮮あんかけ焼きそば(中華めん) (海鮮野菜あん) もやしときくらげのサラダ(中華ドレッシング) 豆乳プリン	豚肉 かまぼこ えび いか		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり きくらげ	中華めん でんぷん	油	しょうゆ オイスターソース 豚骨スープ 酒 塩 こしょう ★中華ドレッシング	817 2.8
16 水	 ごはん ハムチーズフライ(ソース) きのこベーコンのソテー もち入りにらのスープ	★ハムチーズフライ ベーコン		こまつな	たまねぎ まいたけ しめじ ねぎ	ごはん もち	油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう がらすープ	887 2.5
17 木	 黒パン さつまいものシチュー 花野菜サラダ(イタリアンドレッシング)	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ カリフラワー	黒パン さつまいも 小麦粉	バター 油	こしょう 塩 がらすープ ★イタリアンドレッシング	829 2.3
敬 老 の 日 献 立(「まめ・ごま・わかめ・やさい・かな・しめじ(きのこ・えのきたけ)・いも」を使った献立)									
18 金	 ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 茎わかめとごぼうの炒め煮 みそ汁	鮭			スイートコーン ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖	マヨネーズ ごま 油	塩 こしょう ワイン 酒 しょうゆ みりん 削り節	833 2.9
世 界 の 食 べ 物 の 旅 東 南 ア ジ ア									
24 木	 ごはん タイ風ローストチキン 春雨とえびの炒めもの 豆腐のスープ	鶏肉			にんにく たまねぎ にんにく とうがらし しいたけ ねぎ しょうが	ごはん 春雨	油	こしょう ナンプラー オイスターソース スイートチリソース ナンプラー オイスターソース 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう がらすープ	779 1.9
お 月 見 献 立									
25 金	 ごはん さんまのかば焼き 和風サラダ(和風ドレッシング) いものこ汁	★さんま開きでんぷん付き	わかめ	にんじん	しょうが もやし	ごはん 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 ★和風ドレッシング 削り節	815 2.5
28 月	 麦ごはん カレー じゃこドレッシングサラダ(じゃこドレッシング)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん 大麦 じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ しょうゆ 酢	823 2.0
29 火	 スパゲティミートソース(スパゲティ) (ミートソース) グリーンサラダ(中華塩ドレッシング) ヨーグルト	豚肉 ★大豆ミート		にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ 枝豆	スパゲティ 砂糖	油	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★中華塩ドレッシング	769 2.8
30 水	 ごはん 春巻き チンジャオロースー もやしのスープ	豚肉 ベーコン		ピーマン にんじん にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たけのこ もやし しめじ しょうが	ごはん ★春巻き でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらすープ	835 2.6

お知らせ 10/1・2 は新人戦のため給食はありません。

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	9月の平均
エネルギー(kcal)	830	832
食塩(g)	2.5	2.5