

9月献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		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			
1月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 ー	ー
	ひき肉とトマトのカレー	ぶた肉 ひよこ豆		にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		油	ワイン トマトソース カレー粉 カレールウ チャツネ ウスターソース 塩 ポークブイオン	小 707	2.3
	チキンナゲット ×①①①②	★チキンナゲット							中 909	2.9
	ゆで干し野菜のサラダ(ドレッシング)			ほうれんそう	★ゆで干しミックス スイートコーン			イタリアンドレッシング		
	梨ゼリー					★梨ゼリー				
2火	く日本の食べ物の旅【愛知県】									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 529	2.0
	味噌カツ	★とんかつ みそ				砂糖	油 ごま	みりん 酒	小 658	2.3
	添え野菜			にんじん	キャベツ				中 818	2.8
	すまし汁	かまぼこ		こまつな	しいたけ ねぎ	ふ		塩 しょうゆ みりん 酒 かつおだし		
3水	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 480	1.6
	えびしゅうまい ②②②③	★えびしゅうまい							小 634	2.1
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でん粉	油 ごま油	酒 みりん 塩 しょう油 オイスターソース こしょう	中 812	2.6
	冬瓜と肉団子のスープ	★肉団子		にんじん	とうがん ねぎ きくらげ しょうが	はるさめ		がらスープ しょう油 塩 こしょう		
4木	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 495	1.5
	いわしの蒲焼き	★いわしの蒲焼き			しょうが	砂糖	油	酒 しょう油	小 629	1.7
	おひたし	かつお節		こまつな にんじん	もやし			しょう油	中 824	2.1
	豚汁	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	酒 かつおだし		
5金	バターロール					バターロール				
	牛乳		牛乳						幼 358	1.6
	チキンチリソース	とり肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ		油	ワイン 塩 こしょう ケチャップ チリパウダー チキンブイオン	小 640	2.3
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう 粉パセリ	中 752	2.8
	オニオンチーズエッグスープ	ベーコン 卵	粉チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン	パン粉		塩 こしょう チキンブイオン		
8月	くリクエスト献立・藤代中学校									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 614	1.8
	鶏肉のレモン醤油かけ	とり肉			レモン果汁	でん粉 砂糖	油	酒 しょう油	小 766	2.1
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま油		中 932	2.5
	豆乳味噌汁	ぶた肉 豆腐 みそ 豆乳		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	油	酒 かつおだし		
	チョコクレープ					★チョコクレープ				
9火	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 531	2.0
	肉そぼろ	ぶた肉 大豆			しょうが	砂糖	油 ごま	酒 しょう油 みりん	小 694	2.5
	人参と油揚げの甘辛煮	油揚げ		にんじん こまつな		砂糖		しょう油 かつおだし	中 869	3.0
	塩こうじ汁	とり肉		にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん しいたけ ねぎ		油	酒 塩こうじ しょう油 かつおだし		
10水	広東麺(中華めん)					中華めん				
	広東麺(広東麺スープ)	ぶた肉 いか えび		にんじん にら	しょうが しいたけ ねぎ	でん粉	油 ごま油	酒 しょう油ラーメンスープ オイスターソース こしょう	幼 487	2.2
	牛乳		牛乳						小 647	3.1
	餃子 ①②②③	★餃子							中 885	4.0
	中華サラダ(ドレッシング)				もやし きゅうり			塩中華ドレッシング		
11木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 540	1.6
	枝豆フリッター ①①①①②					★枝豆フリッター			小 683	1.9
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー パプリカ	たまねぎ レモン果汁	砂糖	油	酢 塩	中 896	2.4
	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	ワイン ハヤシフレック 中濃ソース トマトソース がらスープ 塩 こしょう		
12金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 518	1.5
	さばのピリ辛焼き	さば			ねぎ	でん粉 砂糖		酒 しょう油 みりん トウバンジャン	小 643	1.9
	チンゲンサイの炒め物	ハム		チンゲンサイ	ぶなしめじ たけのこ		油 ごま油	塩 こしょう オイスターソース	中 835	2.4
	ワンタンスープ	とり肉			もやし たまねぎ しいたけ しょうが	ワンタン	油	酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ		
16火	くまごわやさしい献立									
	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 540	1.9
	鶏肉の味噌照り焼き	とり肉 みそ			しょうが	砂糖		酒 しょう油 みりん	小 676	2.3
	里芋の揚げ煮	ちくわ			えだまめ	さといも でん粉 砂糖	油	しょう油 みりん 酒	中 869	2.8
	ごま味噌汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ごぼう		ごま	かつおだし		

ひ 日 曜日	献立名	主な材料名							栄養価	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		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			
17 水	焼きそばパン(ピタパン)					★ピタパン				
	焼きそばパン(焼きそば)	ぶた肉	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	中華めん	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう	幼 573	2.6
	牛乳		牛乳						小 682	3.3
	ショーロンポー ①②②②②	★ショーロンポー							中 802	4.0
	もやしときくらげの和え物				もやし きくらげ スイートコーン	砂糖	ごま油	酢 しょう油		
18 木	ごはん					ごはん				
	味のり		★味のり						幼 481	1.9
	牛乳		牛乳						小 600	2.2
	さんまのおかか煮	★さんまのおかか煮							中 737	2.5
	ごま和え			ほうれんそう にんじん		こんにゃく 砂糖	ごま	しょう油		
	なすの味噌汁	豆腐 みそ		にんじん	★揚げなす たまねぎ ぶなしめじ			かつおだし		
19 金	丸パン					丸パン				
	牛乳		牛乳						幼 550	2.0
	メンチカツ(ソース)	★メンチカツ					油	中濃ソース	小 610	2.4
	コールスロー(ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			コールスロドレッシング	中 773	3.1
	ミネストローネ	とり肉		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリ	砂糖	オリーブ油	塩 チキンブイヨン トマトソース こしょう 粉パセリ		
22 月	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 479	1.9
	いかのチリソース	★いかでん粉付き			ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	トウバンジャン ケチャップ しょう油 酢	小 622	2.2
	春雨サラダ	かまぼこ			キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	酢 しょう油	中 776	2.7
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	ねぎ ぶなしめじ しょうが		油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう		
24 水	五目うどん(ソフトメン)					ソフトメン				
	五目うどん(五目うどん汁)	ぶた肉		こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい	でん粉	油	酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 585	1.8
	牛乳		牛乳						小 682	2.4
	いもち					★さつまいももち	油		中 850	3.0
	ごぼうサラダ(ドレッシング)			にんじん	ごぼう スイートコーン	砂糖		しょう油 酢 ごまドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
25 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 482	1.6
	鶏肉の中華炒め	とり肉		チンゲンサイ	にんにく しょうが ぶなしめじ たけのこ ねぎ		油 ごま油	酒 がらスープ しょう油 塩 オイスターソース	小 623	1.9
	ごま酢和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょう油 酢	中 —	—
	かにかまスープ	かに風味かまぼこ 豆腐		こまつな	えのきたけ ねぎ きくらげ			しょう油 塩 こしょう がらスープ		
26 金	ミルクパン					ミルクパン				
	牛乳		牛乳						幼 497	2.1
	ハンバーグカレーソース	★ハンバーグ		トマト	たまねぎ マッシュルーム		油	カレールウ トマトソース ウスターソース 塩 カレー粉	小 681	2.7
	コーンとキャベツのソテー	ベーコン			スイートコーン キャベツ		油	塩 こしょう	中 —	—
	野菜スープ	とり肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油		
29 月	＜ 世界の料理紹介【韓国】 ＞									
	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 558	1.6
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でん粉 小麦粉 砂糖 水あめ	油 ごま油 ごま	ケチャップ しょう油 コチュジャン 酢	小 699	2.0
	チャプチェ	ぶた肉		にんじん にら	しいたけ にんにく	砂糖 はるさめ	油 ごま油	酒 塩 しょう油 がらスープ	中 896	2.5
	もやしスープ	ベーコン			もやし たまねぎ しょうが		油	酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ		
30 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 482	1.8
	さけの塩焼き	★さけの塩焼き							小 627	2.2
	茎わかめの炒め煮	ぶた肉 さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん しょう油	中 784	2.6
	なめこの味噌汁	生揚げ みそ			なめこ だいこん ねぎ			かつおだし		

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。

* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。

* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。

左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。

* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ

振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	藤代幼稚園	始業式
12日	久賀小学校	創立記念日
25日	中学校	市郡新人戦
26日	中学校	市郡新人戦

栄 養 素	基準量		9月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	515	1.8
小学校(3・4年)	650	2.0	660	2.3
中学校	830	2.5	834	2.8