



9月 献立予定表



日曜日	献立名	主な材料						その他の材料(調味料など)	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			
		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金	ごはん 鶏肉のレモンソース もやしときゅうりのサラダ(パンパンードレッシング) にらと豆腐のスープ	鶏肉 卵			レモン もやし きゅうり きくらげ	ごはん でんぷん はちみつ	油	しょうゆ 酒 塩 ★パンパンードレッシング しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	817 1.8
4月	麦ごはん 八宝菜 パンサンスー	豚肉 えび いか 生揚げ		にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ ししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 でんぷん	油	しょうゆ 塩 オイスターソース しょうゆ 酢	831 2.3
5火	ソフトめん 肉みそごまスープ 大学いも コーン入りおひたし	鶏肉 みそ		にんじん にら	もやし ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん ごま	油	しょうゆ トウバンジャン がらスープ 豚骨スープ しょうゆ しょうゆ みりん 酢	859 3.3
6水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豆乳汁	鮭 さつまいも 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ		にんじん にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	マヨネーズ 油	ワイン 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 削り節	825 2.4
7木	ミルクパン ポークビーンズ ブロッコリーのガーリックソテー	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく	ミルクパン じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ トマトピューレ ウスターソース クチャップ がらスープ ワイン しょうゆ	830 2.3
● 日本 の 食 べ 物 の 旅 愛 知 県 ●									
8金	ごはん 豆腐の八丁みそだれかけ キャベツと枝豆のサラダ(しそドレッシング) すまし汁	★野菜入り豆腐 みそ			キャベツ 枝豆 きゅうり	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま	みりん 酒 ★しそドレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	823 2.6
11月	わかめごはん 豚肉と生揚げの煮物 にら玉みそ汁	豚肉 生揚げ 卵 みそ		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ たまねぎ しめじ	★わかめごはん しらたき ぶ 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 削り節	829 2.8
● 世界 の 食 べ 物 の 旅 韓 国 ●									
12火	ごはん ヤンニョムチキン ナムル トック	鶏肉			にんにく しょうが もやし ねぎ ししいたけ	ごはん 小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	866 2.7
敬老の日 献立(「ま・ごま・わかめ・やさい・さかな・ししいたけ・いも」を使った献立)									
13水	ごはん さばのしょうが煮 和風サラダ(和風ドレッシング) ごまみそ汁	さば わかめ 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ スイートコーン しめじ	ごはん 砂糖	ごま ねりごま	しょうゆ 酒 みりん ★和風ドレッシング 削り節	801 3.4
14木	新人戦 給食はありません								
15金	新人戦 給食はありません								
19火	スパゲティミートソース(スパゲティ) (ミートソース) ブロッコリーのサラダ(コンクリーミードレッシング)	豚肉 大豆		にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ スイートコーン	スパゲティ 砂糖	油	クチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★コンクリーミードレッシング	766 2.7
リクエスト献立 取手二中									
20水	ごはん カツカレー(ひれカツ・カレー) 海藻サラダ(香味たまねぎドレッシング) アイスクリーム	★ヒレカツ 豚肉 ★海藻ミックス ★アイスクリーム		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース クチャップ チャツネ ★香味たまねぎドレッシング	931 2.5
21木	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	豆腐 豚肉 大豆 みそ ベーコン		にら にんじん チンゲンサイ	たけのこ ししいたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しょうが	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ テメシジャン オイスターソース トウバンジャン しょうゆ 塩 酒 がらスープ	858 3.1
22金	ごはん あじの竜田揚げ 吹き寄せ煮 なめこ汁	あじ 鶏肉 生揚げ みそ		にんじん	しょうが なめこ ねぎ	ごはん でんぷん ざといも ぶ こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん 削り節	848 2.5
25月	ごはん ブルコギ 春雨スープ	豚肉 鶏肉		にら にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし しいたけ	ごはん 砂糖	油	酒 しょうゆ コチュジャン しょうゆ 塩 酒 こしょう がらスープ	804 1.9
26火	ツリーユームン(中華めん) (中華かき玉あん) じゃがいものピリ辛そぼろあん ぶどうゼリー	豚肉 卵 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しょうが ねぎ にんにく しょうが	中華めん でんぷん じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	酒 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ 豚骨スープ トウバンジャン しょうゆ 酒 酢 がらスープ	801 3.1
27水	麦ごはん ハンバーグきのこソース ひじきの煮物 なすのみそ汁	★ハンバーグ さつまいも 生揚げ みそ		にんじん ごまつな	えのきたけ しめじ なす ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節	835 2.7
28木	コッペパン 発酵乳 さつまいものシチュー コーンサラダ(イタリアンドレッシング)	鶏肉 発酵乳 生乳 クリーム		にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン さつまいも 小麦粉	バター 油	こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング	738 2.4
● お 月 見 献 立 ●									
29金	ごはん いわしのかば焼き おひたし いものこ汁	★いわし開き ほうれんそう 鶏肉 みそ		にんじん ごまつな	しょうが もやし 枝豆 だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 削り節 削り節	747 2.4

*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	822
しよくえん(g)	2.5	2.6