



# 9月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう				
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちようしをとのえる食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1	月	ごはん 牛乳 ギョーザ(2・3) はるさめサラダ マーボーどうふ	ぶた肉 みそ どうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり ほししいたけ ねぎ	ごはん ごまぎこ でんぷん さとう はるさめ	ごま 油 ごま油	762	27.1	23.6	2.2	
2	火	ごはん 牛乳 あじのてりやき ごまマヨサラダ たぬぎ汁 <b>奈良県の郷土料理</b>	あじ まくろ いんげんまめ 油あげ どうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう	ソニック マヨネーズ ごま	662	28.4	25.5	1.8	
3	水	はちみつバターパン 牛乳 かぼちゃグラタン スパゲティボロネーゼ やさいスープ	ぶた肉 とり肉 とうにゅう	牛乳	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ もやし キャベツ	パン さとう スパゲティ ごめこ はちみつ	油	683	24.9	28.9	2.2	
4	木	ごはん 牛乳 とり肉のしちみやき ひじきのいために こうやどうふのみそ汁	とり肉 みそ ぶた肉 油あげ さつまあげ こうやどうふ	牛乳 ひじき	にんじん	ほししいたけ だいこん ねぎ えだまめ	ごはん さとうも さとう	油	655	28.2	23.5	2.4	
5	金	パインミ(ソフトフランスパン・肉いため) 牛乳 フォー・ガー(とり肉とフォーのスープ) ベトナムふうあげはるまき(2) <b>ベトナム料理</b>	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	ほししいたけ たまねぎ ねぎ	パン ごまぎこ フォー	油 ごま油	695	28.5	28.6	2.1	
8	月	ごはん 牛乳 あつやきたまご のりふりかけ ほうれん草のマヨネーズあえ まきがり汁	たまご なると まくろ とり肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん キャベツ ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとうも	油 ソニック マヨネーズ	636	24.0	21.2	2.5	
9	火	ごはん 牛乳 さけのスタミナやき こんぶあえ キムチスープ	ぶた肉 さけ かまぼこ やきどうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし だいこん ねぎ きゅうり えのきだけ はくさい	ごはん	油 ごま油	644	26.1	25.4	2.5	
10	水	ドッグパン(パン・ウインナー・ケチャップ) 牛乳 もやしとだいたいのサラダ ポトフふうスープ	ウインナー だいたい とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり もやし キャベツ	パン じゃがいも	ドレッシング 油	614	27.3	26.1	2.4	
11	木	ごはん 牛乳 チキンカレー きゅうりとツナのサラダ ぶどう(マスカット)ゼリー	とり肉 まくろ かまぼこ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ ぶどう しめじ	ごはん じゃがいも ゼリー	ドレッシング 油	677	22.5	21.6	2.7	
12	金	パン 牛乳 ポークコロケ(ソース) キャベツのサラダ とうふのスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ ハム	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えだまめ ねぎ	パン パンこ じゃがいも	油 ドレッシング	654	26.0	26.1	2.7	
16	火	ごはん 牛乳 ひややっこ しょうゆ ぶた肉とキャベツのみそいため ちゃんこ汁	とうふ ぶた肉 とり肉 みそ あつあげ 油あげ	牛乳	にんじん ピーマン	えのきだけ キャベツ ねぎ もやし	ごはん さとう	油 ごま油	644	28.8	22.8	2.6	
17	水	フィッシュバーガー(パン・しろみさかなフライ ソースかけ) 牛乳 ごまドレッシングあえ トマトのにこみスープ	すけそうだら ウインナー いんげんまめ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ もやし たまねぎ だいこん	パン じゃがいも パンこ さとう	ドレッシング 油	661	26.0	27.1	2.5	
18	木	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ キャベツのおひたし いものこ汁	ぶた肉 とり肉 油あげ どうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん りんご もやし ねぎ	ごはん さとうも さとう	ごま	624	24.0	19.5	2.4	
19	金	バターパン 牛乳 いろいろサラダ ビーフシチュー ヨーグルト	ぎゅう肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ セロリ えだまめ	パン じゃがいも	ドレッシング 油	689	27.2	26.1	2.7	
22	月	ごはん 牛乳 いわしのうめに きりほしだいこんのいために とん汁	ぶた肉 みそ とうふ いわし さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん うめ ごぼう ねぎ ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう	油	651	26.6	19.4	2.8	
24	水	くろパン 牛乳 オムレットマトミート だいこんサラダ ミネストローネ	ぶた肉 とり肉 たまご ハム いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油	604	23.3	20.8	2.4	
25	木	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに ごまあえ なめこ汁	ぶた肉 みそ とうふ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ なめこ ねぎ えだまめ だいこん	ごはん さとう でんぷん	油 ごま	636	26.8	20.8	2.4	
26	金	ミルクパン 牛乳 肉だんご(2) はなやさいサラダ コーンスープ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳 だっしふん にゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん とうもろこし たまねぎ カリフラワー	パン	ドレッシング 油	626	27.9	22.2	2.3	
29	月	ごはん 牛乳 ガパオライスのく ナムル ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ グリンピース ねぎ しめじ	ごはん さとう ワンタン	油 ごま ごま油	839	27.0	20.1	2.1	
30	火	ごはん 牛乳 納豆 おかかあえ とりしお肉じゃが	とり肉 なっとう さつまあげ ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	油	674	29.7	16.6	2.2	
栄養量								小学生	月平均	656	26.5	23.2	2.4
								(中学生)	基準量	650	26.0	21.7	2.0
								中学生	月平均	844	33.4	28.1	2.9
								基準量	830	33.2	27.7	2.5	

★都合により献立を変更する場合があります。  
★O157対策のため生野菜は出していないです。