



# 9月学校給食献立予定表

| 日                                                | 曜 | <br>献立名 | おもなざいりょう                          |                    |                            |                                       |                                |                      | えいよりょう |       |      |      |     |
|--------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------|-------|------|------|-----|
|                                                  |   |                                                                                          | (あかのなかま)                          |                    | (みどりのなかま)                  |                                       | (きいろのなかま)                      |                      | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   |     |
|                                                  |   |                                                                                          | 血・筋肉・骨になる食品                       |                    | 体のちょうしをとのえる食品              |                                       | エネルギーのもとになる食品                  |                      |        |       |      |      |     |
|                                                  |   |                                                                                          | 1群                                | 2群                 | 3群                         | 4群                                    | 5群                             | 6群                   | (kcal) | (g)   | (g)  | (g)  |     |
| 1                                                | 火 | ごはん 牛乳 さけのてりやき<br>からしあえ とん汁                                                              | さけ かまぼこ<br>ふた肉 みそ<br>とうふ          | 牛乳                 | にんじん                       | だいこん ごぼう<br>ねぎ キャベツ きゅうり              | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう            | 油                    | 634    | 29.4  | 19.4 | 2.3  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 836   | 38.6 | 24.0 | 2.9 |
| 2                                                | 水 | くろパン 牛乳 チキンナゲット (2・3)<br>いろうどりサラダ ミネストローネ                                                | ふた肉 とり肉<br>いんげんまめ                 | 牛乳                 | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー      | キャベツ えだまめ<br>たまねぎ きゅうり<br>セロリ とうもろこし  | パン さとう<br>じゃがいも                | 油<br>ドレッシング          | 603    | 26.2  | 20.7 | 2.4  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 807   | 34.7 | 26.1 | 3.3 |
| 3                                                | 木 | ごはん 牛乳 ビビンバのぐ<br>ナムル とうふのスープ                                                             | とり肉 ふた肉<br>とうふ だいず                | 牛乳                 | にんじん<br>にら                 | キャベツ もやし<br>たまねぎ<br>きゅうり              | ごはん<br>さとう                     | 油 ごま<br>ごま油          | 628    | 29.0  | 22.1 | 2.5  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 840   | 36.6 | 26.1 | 3.0 |
| 4                                                | 金 | バターパン 牛乳 コーングラタン<br>スパゲティナポリタン キャベツのスープ                                                  | ふた肉 とり肉<br>とうにゅう<br>ウィンナー         | 牛乳                 | にんじん<br>トマト                | たまねぎ とうもろこし<br>だいこん<br>キャベツ           | パン さとう<br>スパゲティ<br>ごめこ         | 油                    | 682    | 22.6  | 29.6 | 2.2  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 888   | 29.2 | 37.9 | 2.8 |
| 7                                                | 月 | ごはん 牛乳 ぎょうざ (2・3)<br>ワンタンスープ あつあげとキャベツのみそいため                                             | ふた肉 とり肉<br>みそ あつあげ                | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな<br>にら | キャベツ<br>ねぎ もやし                        | ごはん<br>さとう<br>ごむぎこ             | 油<br>ごま油             | 642    | 24.9  | 20.2 | 2.3  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 845   | 31.3 | 25.2 | 2.9 |
| 8                                                | 火 | ごはん 牛乳 さばのスタミナやき<br>こんぶあえ こうやとうふのみそ汁                                                     | さば とり肉<br>みそ 油あげ<br>こうやとうふ        | 牛乳<br>こんぶ          | にんじん                       | キャベツ だいこん<br>ねぎ きゅうり                  | ごはん<br>じゃがいも                   | ごま油                  | 636    | 24.0  | 21.2 | 1.8  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 846   | 33.6 | 29.7 | 2.1 |
| 9                                                | 水 | コロッケバーガー (パン・ポークコロッケ<br>ソース) 牛乳 もやしとだいずのサラダ<br>キムチスープ                                    | ふた肉 だいず<br>かまぼこ<br>やきとうふ          | 牛乳                 | にんじん                       | もやし キャベツ<br>ねぎ きゅうり<br>えのきだけ はくさい     | パン<br>じゃがいも<br>ばんこ             | 油<br>ドレッシング          | 651    | 27.8  | 26.5 | 2.7  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 823   | 34.3 | 32.2 | 3.4 |
| 10                                               | 木 | ごはん 牛乳 ひややっこ しょうゆ<br>チンジャオロース 肉だんごスープ                                                    | ぎゅう肉 とり肉<br>とうふ 油あげ               | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン               | たけのこ えのきだけ<br>キャベツ もやし<br>ほししいたけ      | ごはん                            | 油                    | 657    | 31.1  | 24.6 | 2.4  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 858   | 38.4 | 30.4 | 2.8 |
| 11                                               | 金 | ミルクパン 牛乳 とうふハンバーグ ケチャップ<br>花やさいサラダ コンスープ                                                 | とり肉<br>とうふ<br>まぐろ                 | 牛乳<br>だっしふん<br>にゅう | にんじん<br>ブロッコリー             | だいこん カリフラワー<br>たまねぎ<br>とうもろこし         | パン<br>じゃがいも                    | 油<br>ドレッシング          | 636    | 27.0  | 21.7 | 2.6  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 831   | 35.6 | 24.3 | 3.4 |
| 14                                               | 月 | ごはん 牛乳 ビーフカレー<br>キャベツのサラダ ぶどう (マスカット) ゼリー                                                | ぎゅう肉<br>ハム<br>かまぼこ                | 牛乳                 | にんじん<br>トマト                | たまねぎ りんご<br>きゅうり キャベツ<br>ぶどう グリンピース   | ごはん<br>じゃがいも<br>ゼリー            | 油<br>ドレッシング          | 708    | 24.8  | 21.9 | 2.9  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 880   | 31.4 | 24.6 | 3.4 |
| 15                                               | 火 | ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに<br>ごまあえ なめこ汁                                                            | とり肉<br>みそ とうふ<br>あつあげ             | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな               | もやし キャベツ<br>なめこ ねぎ<br>えだまめ            | ごはん<br>さとう<br>でんふん<br>じゃがいも    | 油<br>ごま              | 649    | 25.7  | 19.7 | 2.6  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 834   | 32.2 | 23.6 | 3.0 |
| 16                                               | 水 | ドッグパン (パン・ウィンナー・ケチャップ)<br>牛乳 ほうれん草のあえもの<br>秋やさいのポトフ                                      | ウィンナー<br>まぐろ とり肉                  | 牛乳                 | にんじん<br>ほうれん草              | たまねぎ だいこん<br>キャベツ しめじ                 | パン<br>さといも                     | ノンエッグマヨ<br>ネーズ       | 625    | 25.4  | 29.4 | 2.7  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 835   | 33.3 | 40.2 | 3.6 |
| 17                                               | 木 | ごはん 牛乳 ほっけのしおこうじやき<br>ひじきのいために いものこ汁                                                     | ほっけ<br>油あげ とうふ<br>みそ<br>さつまあげ     | 牛乳<br>ひじき          | にんじん                       | えだまめ ねぎ<br>だいこん しめじ<br>ほししいたけ         | ごはん<br>さといも<br>さとう             | 油                    | 631    | 29.3  | 20.7 | 2.7  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 850   | 37.7 | 27.6 | 3.5 |
| 18                                               | 金 | はちみつバターパン 牛乳 トマトオムレツ<br>だいこんサラダ にこみやさいスープ                                                | たまご まぐろ<br>いんげんまめ<br>とり肉          | 牛乳                 | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト      | キャベツ<br>たまねぎ だいこん                     | パン<br>じゃがいも<br>はちみつ<br>さとう     | 油<br>ドレッシング<br>マヨネーズ | 672    | 24.8  | 23.3 | 2.5  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 814   | 29.9 | 28.6 | 3.1 |
| 24                                               | 木 | ごはん 牛乳 まぐろカツ (ソース)<br>きりほしだいこんのいために こんさいのごま汁                                             | まぐろ みそ<br>とうふ とり肉<br>さつまあげ<br>油あげ | 牛乳                 | にんじん                       | だいこん ごぼう<br>ねぎ ほししいたけ                 | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>ばんこ     | 油 ごま                 | 648    | 23.6  | 19.1 | 2.1  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 859   | 30.3 | 24.5 | 2.7 |
| 25                                               | 金 | スラッピージョー (パン・ぐ) 牛乳<br>ブロッコリーサラダ マロニースープ                                                  | ふた肉 だいず<br>ハム とり肉                 | 牛乳                 | にんじん<br>ブロッコリー             | キャベツ たまねぎ<br>グリンピース<br>もやし ねぎ         | パン<br>さとう<br>マロニー              | 油<br>ドレッシング          | 615    | 31.6  | 21.5 | 2.7  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 821   | 41.6 | 26.4 | 3.4 |
| 28                                               | 月 | ごはん 牛乳 いわしのおかかに<br>ごまマヨサラダ たぬき汁                                                          | いわし まぐろ<br>いんげんまめ<br>油あげ とうふ      | 牛乳                 | にんじん<br>ブロッコリー             | だいこん ごぼう<br>ねぎ キャベツ                   | ごはん                            | ノンエッグマヨ<br>ネーズ<br>ごま | 664    | 25.3  | 26.9 | 1.9  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 836   | 30.5 | 31.6 | 2.3 |
| 29                                               | 火 | ごはん 牛乳 ねぎまんじゅう (2・3)<br>おかかあえ とりしお肉じゃが                                                   | とり肉<br>さつまあげ<br>ちくわ ふた肉<br>かつおぶし  | 牛乳                 | にんじん                       | もやし たまねぎ<br>キャベツ ねぎ                   | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>ごむぎこ    | 油                    | 649    | 27.2  | 13.7 | 2.5  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 802   | 31.7 | 14.9 | 2.9 |
| 30                                               | 水 | ナン 牛乳 はるさめサラダ<br>キーマカレー フルーツポンチ                                                          | ふた肉<br>ハム                         | 牛乳                 | にんじん                       | キャベツ たまねぎ<br>とうもろこし もも<br>みかん パインアップル | ナン さとう<br>じゃがいも<br>はるさめ<br>ゼリー | ごま油<br>ごま            | 649    | 23.3  | 17.5 | 3.0  |     |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      |        | 838   | 31.1 | 27.6 | 3.7 |
| ★都合により献立を変更する場合があります。<br>★O157対策のため生野菜は出していないです。 |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       | 栄 養 量                          | 小学生                  | 月平均    | 648   | 26.6 | 22.3 | 2.4 |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                | (中学年)                | 基準量    | 650   | 26.0 | 21.7 | 2.0 |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                | 中学生                  | 月平均    | 838   | 33.7 | 27.4 | 3.0 |
|                                                  |   |                                                                                          |                                   |                    |                            |                                       |                                |                      | 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。

奈良県の郷土料理