

9月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1献立 -	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとる食品	1献立 - 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 とり肉の七味やき 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	とり肉 ぶた肉 さつまあげ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	632	23.4	21.6	2.5
									825	30.1	27.3	3.2
2	水	ごはん 牛乳 かつおフライ (ソース) 野菜のしおこんぶあえ さわにわん	かつお ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう ししいたけ だけのこ ねぎ	米 パンこ	油 ごま油	635	25.3	20.9	2.2
									808	30.6	25.3	2.5
3	木	バターロールパン 牛乳 ツナマヨオムレツ コールスローサラダ ミートボールスープ	たまご ツナ(まぐろ) ハム とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ちんげんさい	キャベツ えだまめ とうもろこし レモン たまねぎ もやし	パン はるさめ	たまごめ きりたんぽ ドレッシング	632	24.7	31.3	3.1
									819	31.9	36.0	4.0
4	金	ごはん 牛乳 ぎょうざロール もやしと大豆のナムル マーボーどうふ	ぶた肉 とり肉 大豆 とうふ みそ	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ もやし しいたけ だけのこ	米 こむぎこ さとう でんぶん	ドレッシング ごま油	667	26.9	21.6	2.5
									836	32.1	25.2	2.9
7	月	アップルパン 牛乳 スパゲティナポリタン チキンナゲット (2こ) 花野菜サラダ	とり肉 ウィンナー ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	りんご たまねぎ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし	パン こむぎこ スパゲティ さとう	油 ドレッシング ごま	630	23.8	22.9	2.6
									879	31.9	30.0	3.5
8	火	ごはん 牛乳 みそカツ 春雨サラダ キムチスープ ラムネゼリー	ぶた肉 みそ ハム とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん えのき はくさい	米 パンこ さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	670	23.2	21.0	3.0
									860	27.8	27.1	3.6
9	水	ごはん 牛乳 にらそぼろどんのぐ ツナとキャベツのあえもの とうふのすまし汁	とり肉 大豆 ツナ(まぐろ) とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にら ブロッコリー にんじん	キャベツ しめじ ねぎ	米 さとう	油 ごま ドレッシング ごま油	648	27.9	24.6	2.3
									807	33.0	28.1	2.8
10	木	食パン 牛乳 チョコ大豆クリーム 肉だんご (2こ) マカロニサラダ かぼちゃスープ	大豆 とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン さとう マカロニ	ココア たまごめ きりたんぽ 油	712	25.2	32.7	2.8
									800	27.8	35.3	3.3
11	金	ごはん 牛乳 めばるのてりやき もやしのごますあえ まきがり汁	めばる ちくわ ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり だいこん しめじ ねぎ	米 さとう さといも	油 ごま	624	26.3	20.4	2.4
									793	32.5	24.1	2.8
14	月	ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー イタリアンサラダ ワインゼリー	牛肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ(市産) キャベツ	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	631	23.2	21.4	2.9
									822	29.9	25.8	3.7
15	火	ごはん 牛乳 とり肉のレモンじょうゆかけ 野菜サラダ 春雨スープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ちんげんさい	レモン キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ だけのこ	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ドレッシング ごま油	638	24.7	21.2	2.7
									818	29.3	26.3	3.2
16	水	ごはん 牛乳 さばのカレーに ひじきのいために 大根のみそ汁	さば ぶた肉 さつまあげ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだまめ だいこん ねぎ	米 さとう	油	627	27.7	21.3	2.8
									813	35.7	26.1	3.4
17	木	丸パンスライス 牛乳 えびカツ (タルタルソース) コーンサラダ トマトスープ	えび たら ハム ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし キャベツ だいこん しめじ(市産) たまねぎ	パン パンこ じゃがいも	油 外カリ ドレッシング	632	24.3	25.9	3.1
									808	31.6	31.4	3.9
18	金	ごはん 牛乳 ぶた肉とあつあげの中かいため ほうれん草のスープ フルーツあんじん	ぶた肉 あつあげ ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だけのこ とうもろこし えのき みかん もも バイナップル ぶどう りんご	米 さとう でんぶん	油 ごま油	648	22.8	20.2	2.0
									829	27.5	24.8	2.3
24	木	はちみつパン 牛乳 白身魚フライ (ソース) チキンごぼうサラダ コンソメスープ	たら とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ	パン はちみつ パンこ じゃがいも	油 たまごめ きりたんぽ	667	26.0	25.3	2.9
									857	32.9	31.1	3.6
25	金	ごはん 牛乳 うさぎハンバーグのおろしソースかけ こまあえ けんちん汁 十五夜デザート	ぶた肉 とり肉 かまぼこ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん りんご もやし だいこん ごぼう ねぎ みかん	米 さとう さといも	ごま油	642	23.4	19.2	2.5
									824	29.7	23.5	3.1
28	月	米こパン 牛乳 肉しゅうまい (2・3こ) 大根サラダ ちゃんぽんうどん	ぶた肉 ハム さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ だけのこ ししいたけ ねぎ	米こパン こむぎこ うどん	油 ごま油	631	31.2	22.7	3.2
									818	40.7	29.0	4.1
29	火	ごはん 牛乳 セルフキムタクごはんのぐ 春まき もすくとたまごのスープ	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 もすく	こまつな にんじん	だいこん はくさい たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	米 はるさめ こむぎこ でんぶん	ごま油 油	689	25.9	27.8	2.2
									890	31.4	34.2	2.7
30	水	ごはん 牛乳 ボークカレー ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ツナ(まぐろ)	牛乳 こなチーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご カリフラワー きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも	油 ドレッシング	720	23.7	23.6	2.7
									879	27.7	26.3	3.2

※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ 牛乳・米は「那須塩原市産」を使用しています。

※ O-157対策のため、生野菜は出していないです。

※ そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツは学校給食では提供していません。

月平均栄養量(小学校中学年)	651	25.2	23.4	2.6
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)	831	31.3	28.2	3.2
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5