

9月の献立表

今月の給食目標:朝食の大切さを考えよう!

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんばく質 食塩相当量
1 火	<防災給食> ナスと豆のドライカレー 	○	ツナサラダ フルーツポンチ 	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 いんげん豆 ツナ	米 麦 油 有塩バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ なす キャベツ きゅうり みかん 缶 もも缶 バイン缶	876 kcal 29.0 g 2.5 g
2 水	ご飯	○	魚の照り焼き 肉じゃが かきたま汁 	牛乳 めかじき かつお節 豚肉 昆布 木綿豆腐 たまご	米 揚げ油 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも こんにゃく	人参 玉葱 椎茸 さやいんげん ねぎ 小松菜	845 kcal 39.9 g 2.8 g
3 木	<美術科 コラボ献立> クロックムッシュ 	○	エルテンスープ ひまわりゼリー 	牛乳 ハム ピザチーズ 牛乳(調理用) ベーコン 鶏肉 寒天	食パン 小麦粉 マーガリン 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉葱 キャベツ グリンピース ネクター もも缶	793 kcal 32.9 g 3.7 g
4 金	ご飯	○	鰯のかば焼き 切干大根炒め煮 のっぺい汁	牛乳 鰯 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 かつお節	米 揚げ油 片栗粉 三温糖 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 人参 椎茸 切干大根 ごぼう 大根	854 kcal 31.4 g 3.0 g
7 月	冷やしうどん	○	ハリハリ漬け さつまいものごま団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 かつお節	冷凍うどん 油 砂糖 ごま油 揚げ油 さつまいも 白玉粉 白ごま	ねぎ 小松菜 切干大根 人参 もやし きゅうり	752 kcal 24.3 g 3.2 g
8 火	ねぎ塩豚丼	○	野菜スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ベーコン	米 ごま油 油 片栗粉 じゃがいも	ねぎ にんにく もやしにら 玉葱 レモン 人参 キャベツ 冷凍みかん	834 kcal 30.3 g 3.5 g
9 水	<行事食 重陽の節句> 栗ご飯 	○	さばの照り焼き 野菜の辛子醤油和え なすの味噌汁 	牛乳 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	米 もち米 おき栗 さつまいも ごま	生姜 キャベツ もやし 小松菜 人参 きくの花 なす ねぎ	774 kcal 34.2 g 2.6 g
10 木	アーモンドトースト	○	かぼちゃの豆乳スープ チーズ入りサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 豆乳 ダイスターズ	胚芽食パン マーガリン メープルシロップ アーモンド 油 小麦粉 ごま油 砂糖	玉葱 エリンギ かぼちゃ パセリ キャベツ 人参 きゅうり	845 kcal 33.6 g 3.0 g
11 金	ご飯	○	酢豚 わかめと卵のスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 かつお節 わかめ たまご	米 揚げ油 じゃがいも 片栗粉 油 三温糖	生姜 玉葱 たけのこ 人参 ピーマン 椎茸 えのきたけ ねぎ	924 kcal 33.4 g 3.1 g
14 月	えび炒飯 	○	じゃがいもの中華サラダ ワタンスープ	牛乳 ちりめんじゃこ ★えび かつお節 たまご ハム 豚肉	米 油 白ごま 黒ごま ごま油 じゃがいも 三温糖 ワタンの皮	にんにく 生姜 ねぎ 万能ねぎ きゅうり 人参 白菜 もやし	770 kcal 27.7 g 2.8 g
15 火	ご飯	○	鮭のレモン焼き 変わりきんぴら 卵とじ味噌汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 木綿豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ たまご かつお節 昆布	米 マーガリン じゃがいも 揚げ油 こんにゃく 油 砂糖 白ごま 片栗粉	レモン 人参 ごぼう ねぎ	813 kcal 40.2 g 2.9 g
16 水	枝豆ご飯	○	生揚げの中華煮 フルーツヨーグルト	牛乳 わかめ ★えび 赤みそ 生揚げ かつお節 ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 はちみつ	枝豆 にんにく 生姜 人参 椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ グリンピース もも缶 バイン缶 みかん缶	790 kcal 32.8 g 2.9 g
17 木	ご飯	○	あじの一夜干し 大根と春雨のピリ辛炒め 味噌汁	牛乳 鰯 豚ひき肉 かつお節 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 ごま油 油 緑豆春雨 砂糖	大根 人参 にんにく 生姜 小松菜 もやし 白菜	766 kcal 34.6 g 3.9 g
18 金	<郷土料理 愛知県> ご飯 	○	味噌カツ ゆて野菜 冬瓜の味噌汁 	牛乳 鶏肉 たまご 赤みそ かつお節 油揚げ 白みそ	米 揚げ油 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま油 白ごま	キャベツ もやし 小松菜 とうがん 人参 えのきたけ	784 kcal 36.0 g 2.6 g
24 木	<行事食 秋分の日> さつまいもご飯	○	豚肉と里芋の炒め煮 おはぎ 	牛乳 豚肉 あずき	米 さつまいも ごま油 さといも こんにゃく 砂糖 ごま油 もち米 三温糖	にんにく 生姜 人参 椎茸 大根 グリンピース	833 kcal 26.2 g 3.1 g
25 金	<行事食 中秋の名月> 親子丼 	○	土佐醤油和え みたらし団子	牛乳 鶏肉 たまごのり かつお節 絹ごし豆腐	米 麦 砂糖 白玉粉 上新粉 片栗粉	玉葱 人参 グリンピース 白菜 もやし 小松菜	798 kcal 32.1 g 2.4 g
26 土	ビビンバ炒飯 	○	じゃがいもの中華サラダ 春雨スープ	牛乳 豚肉 たまご ハム かつお節 鶏ひき肉 木綿豆腐	米 麦 油 ごま油 白ごま じゃがいも 三温糖 緑豆春雨	にんにく 生姜 人参 ねぎ キムチ 小松菜 もやし きゅうり 椎茸 白菜	794 kcal 26.9 g 3.1 g
29 火	ナン	○	チキンカレー じゃこサラダ ミルクゼリー ピーチソース	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 粉寒天 ゼラチン 牛乳(調理用)	ナン 油 じゃがいも 砂糖 有塩バター 小麦粉 白ごま ごま油	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース キャベツ もやし もも缶 レモン	739 kcal 29.0 g 3.0 g
30 水	ご飯	○	ししゃものおせんべい焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 かつお節 木綿豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	米 マヨネーズ パン粉 揚げせんべい 油 こんにゃく さといも 三温糖	ごぼう 人参 れんこん ねぎ 小松菜	760 kcal 30.2 g 3.2 g