

9月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー—830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R元. 9月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品	
2	月			ゴーヤチャンプルー わかめスープ 冷凍パイ	ゴーヤ 玉葱 もやし 人参 豚肉 豆腐 卵 油 酒 塩 醤油 こしょう ごま油 わかめ 筍 人参 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう ごま	芋 乳製品 魚 きのこ 緑黄色野菜	
3	火	1年生弁当					
4	水	1年生弁当					
5	木	<small>1年生のみ給食</small> 		キムチチャーハン じゃがいもの煮っ転がし もずくの中華スープ	豚肉 白菜キムチ ごま油 にんにく 生姜 ねぎ 醤油 こしょう ごま じゃが芋 油 砂糖 酒 みりん 醤油 もずく えのき 人参 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう ごま	豆製品 魚 卵 乳製品 緑黄色野菜	
6	金			野菜カレーコロッケ 切り昆布煮 親子汁	野菜カレーコロッケ 油 切り昆布 人参 糸こんにやく さつま揚げ ごぼう 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 鶏肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 筍 卵 三つ葉 塩 醤油	魚 乳製品 緑黄色野菜 果物	
9	月			えびしゅうまい マーボーナス たまごスープ	えびしゅうまい なす 油 豚挽肉 にんにく 生姜 玉葱 ねぎ 油 豆板醤 砂糖 酒 醤油 みそ 片栗粉 豆腐 卵 干し椎茸 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 乳製品 緑黄色野菜 果物 海藻	
10	火			豚肉とレバーのノルウェー ポイルキャベツ 春雨スープ	豚肉 にんにく 酒 醤油 片栗粉 豚レバー 竜田 じゃが芋 油 砂糖 ソース ケチャップ キャベツ 塩 春雨 ベーコン 筍 人参 干し椎茸 ねぎ 塩 醤油 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 海藻	
11	水	<small>ごはんの日</small> 		ゲンキナ入りわかめ和え 豚じゃがカレー味 ブルー	わかめ ゲンキナ キャベツ 人参 笹かま 生姜 醤油 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにやく 豚肉 グリンピース カレー粉 酒 砂糖 みりん 醤油	豆製品 卵 乳製品 きのこ	
12	木			スタミナそぼろ丼 ごま入りお浸し なめこ汁	豚挽肉 玉葱 人参 なら にんにく キムチの素 卵 油 酒 みりん 醤油 小松菜 キャベツ もやし ごま 醤油 なめこ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 乳製品 果物 海藻	
13	金	<small>十五夜</small> 		うさぎのハンバーグ もやしソテー 月見汁	うさぎ型ハンバーグ ケチャップ ソース もやし ベーコン 人参 小松菜 油 塩 こしょう 白玉 鶏肉 里芋 油揚げ 人参 ごぼう ねぎ 塩 醤油	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 きのこ	
17	火			鶏肉と高野豆腐の甘辛煮 浅漬け かきたま汁	鶏肉 生姜 酒 醤油 高野豆腐 片栗粉 油 砂糖 みりん 醤油 キャベツ きゅうり 人参 塩 豆腐 卵 えのき かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 魚 乳製品 果物 海藻 きのこ	
18	水			ジャーマンポテト 野菜スープ スライスチーズ ぶどう	じゃが芋 玉葱 ベーコン パセリ にんにく バター 塩 こしょう 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし ほうれん草 塩 醤油 こしょう	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ	
19	木			さばのみそ煮 ゲンキナ入りお浸し すまし汁	さば 生姜 酒 砂糖 醤油 みそ みりん 唐辛子 ゲンキナ キャベツ もやし 人参 醤油 豆腐 干し椎茸 人参 なんと 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 果物 海藻	
20	金			フルーツヨーグルト シーフードカレー 福神漬け	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ ヨーグルト オーシャンミックス(えび いか あさり) 玉葱 じゃが芋 人参 グリンピース/ 油 にんにく 白ワイン カレールー	豆製品 肉 卵 海藻 きのこ	
24	火	振替休業日					
25	水			白身魚レモンペッパーフライ フレンチサラダ パンプキンスープ	白身魚レモンペッパーフライ 油 キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 玉葱 酢 油 塩 こしょう かぼちゃ 玉葱 バター 油 米粉 牛乳 塩 こしょう 生クリーム	芋 豆製品 肉 卵 果物 海藻 きのこ	
26	木	<small>郷土料理</small> 		厚焼き玉子 あけびの肉みそ炒め すまし汁	厚焼き玉子 あけび皮 なす 油 鶏挽肉 人参 舞茸 ピーマン 砂糖 みりん 醤油 みそ ごま油 豆腐 干し椎茸 なんと みつば 塩 醤油 かつお節	芋 乳製品 魚 海藻 緑黄色野菜	
27	金			いわしのおろし煮 菊入お浸し 根菜のごま汁	いわしのおろし煮 ほうれん草 キャベツ 菊の花 醤油 豚肉 じゃが芋 人参 こんにやく ごぼう 油揚げ ねぎ みそ ごま	豆製品 卵 乳製品 果物 海藻 きのこ	
30	月	振替休業日					