

【9月給食献立表】が つ き ゆ う し ゅ く こ ん だ て ひ ょ う 食材の購入の都合により、し ゅ く ざ い こ う に ゆ う つ ご う た し ょ う へ ん こ う 多少変更することもあります。し ょ う が く ぶ ね ん せ い え い よ う か き さ い 小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	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	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
2 きん 金	夏野菜カレー	○	鶏肉, 赤みそ	はいが精米, なたね油	たまねぎ, ズッキーニ, かぼちゃ, トマト, りんごピューレ	塩, こしょう, カレールウ, ウスターソース, みりん, 醤油	706 kcal
	きゅうりの梅和え		かつお節	三温糖	きゅうり, もやし, 人参, 大葉, 梅びしお	醤油, みりん	25.3 g
							22.4 g
5 げつ 月	徳島弁	○	豚肉, 目玉焼き風オムレツ	はいが精米, 三温糖, ごま油	小松菜, 豆もやし	酒, 塩, 醤油, 鶏がらだし	644 kcal
	ふしめん汁		こんぶ, かつおだし	ふしめん	オクラ, 人参, 大根, すだち, すだち果汁	醤油, 塩, こしょう	31.9 g
	【徳島県の献立】						18.3 g
6 か 火	さつまいもパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング, さつまいも			655 kcal
	鶏肉のハニーマスタードソース		鶏肉, 生クリーム	はちみつ		塩, こしょう, 酒, マスタード	31.0 g
	にんじんソテー			ごま油	人参, もやし, とうもろこし缶	塩, こしょう, 醤油	29.0 g
	コンソメスープ				白菜, 人参, 玉葱	鶏がらだし, コンソメ, 醤油, 塩, こしょう	
7 すい 水	ごはん	○		はいが精米			695 kcal
	鯖のみそ煮		鯖, 白みそ	中ざら糖	生姜	酒, 醤油, みりん	36.4 g
	もやしのおかか和え		かつお節	三温糖	もやし, きゅうり, えのきたけ	酢, 醤油, 塩	25.6 g
	よしの汁		鶏肉, 絹ごし豆腐, こんぶ, かつおだし	かたくり粉	人参, 白菜, ねぎ, 干し椎茸	醤油, 塩	
8 もく 木	焼きおにぎり	○		焼きおにぎり			663 kcal
	五目うどん		豚肉, こんぶ, かつおだし	うどん, 里芋, 板こんにやく, なたね油	人参, 大根, ねぎ	醤油, 酒, みりん, 塩	27.2 g
	かき揚げ			さつまいも, 米油, 上新粉, かたくり粉	ごぼう, 人参, 玉葱, 枝豆	塩	21.1 g
	ヨーグルト		ソフール				
9 きん 金	ごはん	○		はいが精米			690 kcal
	太刀魚の塩焼き		太刀魚			塩, 酒	29.1 g
	菊花和え				大根, 小松菜, もやし, 菊の花, なめたけ	醤油	26.3 g
	団子汁		こんぶ, かつおだし	もち, 板こんにやく, かたくり粉	人参, 大根, 干し椎茸, 葉ねぎ	塩, 酒, 醤油, みりん	
	ゆかりふりかけ 【重陽の節句&十五夜献立】					ゆかりふりかけ	
12 げつ 月	牛丼	○	牛肉, こんぶ, かつおだし	はいが精米, しらたき, 三温糖	たまねぎ, しいたけ	醤油, 酒	629 kcal
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐, こんぶ, 麦みそ, かつおだし		人参, もやし, 葉ねぎ		27.2 g
							19.1 g
13 か 火	アップルパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング	りんご		647 kcal
	鶏の塩麹焼き		鶏肉			塩麹	30.8 g
	ラタトゥイユ			オリーブ油	トマト缶, 茄子, ズッキーニ, パプリカ, ピーマン, にんにく, セイジ	塩, こしょう, コンソメ	24.4 g
	玉葱スープ				たまねぎ, オクラ, とうもろこし缶, パセリ	鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう	
	ゼリー			ぶどうゼリー			
14 すい 水	たいめし	○	鯛, こんぶ, かつおだし	はいが精米	生姜	酒, 塩, 醤油, みりん	614 kcal
	ささみと水菜の和え物		鶏ささみ肉	三温糖	みずな 水菜, もやし	醤油, 塩	37.9 g
	具だくさんみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, 麦みそ, かつおだし	じゃがいも, 板こんにやく	人参, 玉葱, 大根, 葉ねぎ		15.7 g
15 もく 木	ごはん	○		はいが精米			622 kcal
	豚キムチ炒め		豚肉	なたね油, 三温糖, ごま油	生姜, 白菜キムチ漬, 白菜, 玉葱, 人参, にら, もやし	酒, 塩, こしょう, 醤油	30.0 g
	トックスープ			トック, ごま油	人参, たまねぎ, 葉ねぎ, きくらげ	鶏がらだし, 醤油, みりん, 塩, こしょう	18.2 g
	【韓国の献立】						
16 きん 金	ごはん	○		はいが精米			606 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ, あおのり	薄力粉, 米油		塩	23.6 g
	夏野菜きんぴら		鶏ひき肉	なたね油, 三温糖, ごま油	なす 茄子, ピーマン, ズッキーニ, 人参	醤油, 酒, みりん	18.0 g
	柚子こしょうスープ		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	板こんにやく	大根, 人参, ねぎ	醤油, 柚子こしょう, 塩	

[9月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	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	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
19 げつ 月	けいろう ひ 敬老の日						
20 か 火	ミニコッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			637 kcal
	焼きそば		豚肉, かつおだし	スパゲッティ, なたね油	キャベツ, 人参, 玉葱, ピーマン	酒, 塩, こしょう, 濃厚ソース	30.5 g
	中華スープ				チンゲン菜, もやし, 人参	焼きそばソース	26.7 g
	チーズ		かため型抜きチーズ			鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん	
21 すい 水	ジョア	○	ジョア (ストロベリー)				665 kcal
	なすのひき肉カレー		鶏ひき肉	はいが精米, なたね油	しょうが, 人参, 玉葱, 人参	酒, ワイン, コンソメ, 鶏がらだし, カレールウ, ウスターソース	26.3 g
	豆ツナサラダ		大豆, ひよこ豆, ひじき, ツナフレーク油漬	三温糖, オリーブ油	キャベツ, 人参	酢, 醤油, 塩, こしょう	15.6 g
22 もく 木	ごはん	○		はいが精米			670 kcal
	鮭の香味揚げ		鮭	かたくり粉, 米油, 三温糖, ごま油	にんにく, 生姜	酒, 醤油, 酢	33.5 g
	小松菜のソテー		ベーコン	なたね油	小松菜, 玉葱, にんにく	酒, 醤油, 酢	24.1 g
	玉葱のみそ汁		絹ごし豆腐, こんぶ, 麦みそ, かつおだし		玉葱, 人参, もやし, 葉ねぎ	酒, 醤油, 酢	
23 きん 金	しゅうぶん ひ 秋分の日						
26 げつ 月	さつまいもごはん	○		はいが精米, もち米, さつまいも		酒, 塩	639 kcal
	豚肉と茄子のみそ煮		豚肉, こんぶ, 麦みそ, かつおだし	なたね油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, 人参, 玉葱, 人参, ピーマン	酒, 醤油, 酢	22.9 g
	れんこんのごまドレサラダ			マヨネーズ, いりごま, 三温糖	れんこん, 人参, えだまめ	醤油, 酢, 塩	18.4 g
27 か 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			696 kcal
	鶏の香草パン粉焼き		鶏肉	パン粉	パセリ, セイジ	酒, 塩, こしょう	31.9 g
	マカロニサラダ			マカロニ, マヨネーズ	人参, 玉葱, きゅうり, えだまめ	酒, 塩, こしょう	31.1 g
	小松菜のコンソメスープ		ベーコン	じゃがいも, なたね油	玉葱, 小松菜	コンソメ, 鶏がらだし, 酒, 塩, こしょう	
28 すい 水	麻婆丼	○	豚ひき肉, 木綿豆腐	はいが精米, なたね油, かたくり粉, ごま油	しょうが, 人参, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, にら	酒, 塩, こしょう, 鶏がらだし, 醤油, 豆板醤, 甜面醤	677 kcal
	豆もやしのナムル			ごま油	豆もやし, 人参	鶏がらだし, 酒, 塩, 醤油	27.8 g
	ゼリー			ももゼリー			21.5 g
29 もく 木	ごはん	○		はいが精米			674 kcal
	ししやものフリッター		ししやも	薄力粉, 米油		酒, 塩, ベーキングパウダー	31.3 g
	ひじきのマヨポンサラダ		ひじき, ツナフレーク油漬	マヨネーズ	とうもろこし缶, えだまめ	醤油	24.3 g
	根菜のみそ汁		こんぶ, 麦みそ, かつおだし		ごぼう, 人参, 大根, 蓮根, 葉ねぎ		
	ふりかけ		のりなっとうふりかけ				
30 きん 金	茶めしとこんぶの佃煮	○	こんぶ	はいが精米, 三温糖		お茶, 醤油, 塩, 酒, みりん	602 kcal
	あじの梅煮		鱈, こんぶ, かつおだし	三温糖	梅干し	醤油, みりん, 酒	34.0 g
	けんちん汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	いたここんにゃく	だいこん, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	醤油, 塩	14.8 g