

【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
4月	ビーフカレー	○	牛肉, 赤みそ	米, なたね油, じゃがいも	玉葱, 人参, りんごピューレ	塩, こしょう, カレールウ, みりん, ウスターソース, カレー粉, 醤油	705 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜, もやし	塩, 醤油	25.3 g
							25.5 g
5月	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			615 kcal
	サーモンのムニエルとポテト		トラウトサーモン	薄力粉, じゃがいも	レモン, レモン果汁, パセリ	塩, こしょう, 酒	36.1 g
	野菜コンソメスープ		ベーコン		キャベツ, もやし, 玉葱, セロリ	鶏がらだし, コンソメ, 醤油, 塩, こしょう	19.8 g
6月	麻婆茄子丼	○	豚ひき肉, 赤みそ	米, なたね油, ごま油, 片栗粉	生姜, にんにく, なす, 玉葱	塩, こしょう, 鶏がらだし, 豆板醤, 甜面醤, 醤油, 酒	630 kcal
	キャベツと枝豆のナムル			ごま油	キャベツ, 枝豆	鶏がらだし, 塩, 醤油	26.0 g
	冷凍パイ				パイコンポート		20.8 g
7月	ごはん			米			559 kcal
	カレイの塩昆布焼き	○	カレイ, 塩昆布				35.6 g
	冬瓜の煮びたし		豚肉, こんぶ, かつおだし	三温糖	冬瓜, 小松菜	醤油, 酒, みりん, 塩	12.6 g
	根菜みそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		ごぼう, 人参, 大根, 蓮根, 葉ねぎ		
8月	奈良茶めし	○	大豆	米		ほうじ番茶, 醤油, 塩	617 kcal
	のっぺ		生揚げ, こんぶ, かつおだし	里芋, 板こんにゃく, 三温糖	大根, 人参, 椎茸	醤油, 塩, みりん, 酒	27.3 g
	よしの汁 【奈良県の献立】		鶏肉, こんぶ, かつおだし	片栗粉	白菜, ねぎ	醤油, 塩	19.1 g
11月	ごはん			米			617 kcal
	焼きししやも	○	ししやも				36.0 g
	夏野菜きんぴら		鶏ひき肉	なたね油, 三温糖, ごま油	なす, ピーマン, ズッキーニ, 人参	醤油, 酒, みりん	19.8 g
	具たっぷりみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	板こんにゃく	玉葱, 大根, キャベツ, 葉ねぎ		
12月	ゆかりふりかけ				ゆかりふりかけ		
	オレンジピールパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング	オレンジピール		666 kcal
	ミートボールの甘酢あん		ミートボール	なたね油, 三温糖, 片栗粉	玉葱, パプリカ	酢, 醤油, 鶏がらだし	27.0 g
	マカロニスープ		ベーコン	マカロニ	キャベツ, 人参, ぶなしめじ	鶏がらだし, 塩, こしょう, コンソメ	29.4 g
13月	チーズ		チーズ				
	たいめし	○	鯛, こんぶ, かつおだし	米	生姜	酒, 塩, 醤油, みりん	601 kcal
	肉じゃがコロッケ			肉じゃがコロッケ, 米油			21.1 g
	柚子こしょうスープ		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	板こんにゃく	大根, 人参, ねぎ	醤油, 柚子こしょう, 塩	18.4 g
14月	バナナ				バナナ		
	ごはん			米			617 kcal
	豚肉と茄子のみそ煮	○	豚肉, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	なたね油, 三温糖, 片栗粉	生姜, なす, 玉葱, 人参, ピーマン	塩, 酒, 醤油	27.2 g
15月	柿なます			三温糖	柿, 大根	酢, 醤油, 塩	17.8 g
	納豆		納豆				
15月	ごはん			米			666 kcal
	さんまの梅煮	○	さんま, こんぶ, かつおだし	三温糖	ねぎ, 生姜, 梅干し	醤油, みりん, 酒	29.3 g
	ほうれん草のなめたけ和え				ほうれん草, もやし, なめ茸	醤油	27.1 g
	お吸い物		鶏肉, こんぶ, かつおだし		大根, 人参	醤油, 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
18 げつ	敬老の日					
19 か 火	オレンジジュース			オレンジジュース		648 kcal
	クロワッサン	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング, ソフトタイプマーガリン			23.4 g
	ミートソースペンネ	合い挽肉	ペンネ, オリーブ油, 三温糖	にんにく, 人参, ピーマン, 玉葱, トマト缶	塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, コンソメ, ナツメグ	23.9 g
	コーンスープ			コーンペースト, とうもろこし缶	鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう	
20 すい 水	チキンカレー	鶏肉, 赤みそ	米, なたね油, じゃがいも	玉葱, 人参, りんごピューレ	塩, こしょう, カレールウ, みりん, ウスターソース, カレー粉, 醤油	673 kcal
	キャベツの昆布和え	塩昆布	いりごま	キャベツ, 人参, えのきたけ	醤油, みりん, 塩	22.4 g
21 もく 木	いなり寿司		いなり寿司(加工品)			603 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, ごぼう, ねぎ	醤油, 酒, みりん, 塩	27.6 g
	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, カリカリ梅	醤油, みりん	17.6 g
	ヨーグルト	ソファールプレーン				
22 きん 金	ごはん		米			650 kcal
	鮭の香味揚げ	トラウトサーモン	片栗粉, 米油, 三温糖, ごま油	にんにく, 生姜	酒, 醤油, 酢	32.5 g
	小松菜ソテー	ベーコン	なたね油	小松菜, 玉葱, にんにく	塩, こしょう, コンソメ	23.6 g
	けんちん汁	木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	板こんにやく	大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	醤油, 塩	
25 げつ 月	ごはん		米			589 kcal
	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉	なたね油, 三温糖, ごま油	キャベツ, 玉葱, 人参, きくらげ	酒, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース	27.8 g
	わかめのみそ汁	わかめ, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		ぶなしめじ, 大根, ねぎ		19.4 g
	のり佃煮	のり佃煮				
26 か 火	コッペパン	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			655 kcal
	焼きコーンフレークチキン	鶏肉	薄力粉, コーンフレーク, マヨネーズ		酒, 塩, こしょう	30.7 g
	にんじんソテー		ごま油	人参, もやし	醤油, 塩, こしょう	27.7 g
	玉葱スープ			玉葱, 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	
	はちみつ		はちみつ			
27 すい 水	とりそばごはん	鶏ひき肉	米, 三温糖, なたね油	生姜, 玉葱	醤油, 酒	664 kcal
	鯛の塩焼き	鯛			塩, 酒	37.1 g
	のっぺい汁	木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	長いも, 板こんにやく, 片栗粉	大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	塩, 醤油, 酒	24.1 g
28 もく 木	プルコギ丼	牛肉, 目玉焼き風オムレツ	米, 三温糖, ごま油	人参, 玉葱, 豆もやし, ピーマン, にんにく	醤油, 酒, みりん, 塩, コチュジャン	686 kcal
	春雨スープ	木綿豆腐	春雨	チンゲン菜, 人参, きくらげ	醤油, 鶏がらだし, 塩, みりん	28.6 g
29 きん 金	さつまいもごはん		米, もち米, さつまいも		塩, 酒	676 kcal
	ちくわの磯部揚げ	ちくわ, あおのり	薄力粉, 米油		塩	23.8 g
	団子汁	こんぶ, かつおだし	もち, 板こんにやく, 片栗粉	人参, 大根, 干し椎茸, 葉ねぎ	塩, 酒, 醤油, みりん	15.7 g
	和菓子 【十五夜献立】		和菓子			