

【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
2 げつ	夏野菜カレー	○	豚肉, 赤みそ	米, なたね油	玉葱, ズッキーニ, かぼちゃ, トマト	塩, こしょう, カレールウ, カレー粉, ウスターソース, みりん, 醤油	659 kcal
	豆もやしのナムル			ごま油	豆もやし, 人参	鶏がらだし, 塩, 醤油	24.5 g
							21.6 g
3 か 火	コッペパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			610 kcal
	ラタトゥイユ	○	鶏肉	オリーブ油	トマト缶, なす, ズッキーニ, ピーマン, 玉葱, にんにく, パプリカ	塩, こしょう, コンソメ	26.9 g
	野菜コンソメスープ		ベーコン		キャベツ, もやし, 玉葱	鶏がらだし, コンソメ, 醤油, 塩, こしょう	20.9 g
	いちごジャム 【フランスの献立】				いちごジャム		
4 すい 水	ごはん			米			608 kcal
	カレイの塩昆布焼き	○	カレイ, 塩昆布				34.6 g
	ひじきのマヨサラダ		干ひじき, ツナフレーク油漬	マヨネーズ	とうもろこし缶, 枝豆	醤油	17.3 g
	のっぺい汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	長いも, 板こんにゃく, 片栗粉	大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	塩, 醤油, 酒	
5 もく 木	ごはん			米			613 kcal
	野菜炒め	○	豚肉	はちみつ, 片栗粉	ピーマン, 人参, もやし, 玉葱, キャベツ, にんにく, 生姜	酒, 塩, こしょう, 醤油	30.8 g
	みょうがのみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		大根, 人参, みょうが		18.4 g
	納豆		納豆				
6 きん 金	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉, 生揚げ, 赤みそ	米, なたね油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 白菜, 白菜キムチ漬	酒, 塩, こしょう, 醤油, みりん, 鶏がらだし, 甜麺醤	651 kcal
	もずくスープ		もずく	長いも	オクラ	鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう	28.6 g
							23.0 g
9 げつ 月	アルファ化米			アルファ化米			693 kcal
	救給根菜汁	○			救給根菜汁		21.9 g
	鶏じゃが		鶏肉	なたね油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	人参, 玉葱	酒, 醤油, みりん	15.6 g
	【防災給食】						
10 か 火	インディアンペンネ	○	豚ひき肉	ペンネ, なたね油	にんにく, 人参, 玉葱	ケチャップ, 塩, こしょう ウスターソース, カレールウ, カレー粉, コンソメ, 鶏がらだし,	611 kcal
	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	29.3 g
	ココア蒸しパン		牛乳	ホットケーキミックス, 上白糖, なたね油		ココア	20.1 g
11 すい 水	ごはん			米			615 kcal
	あじの梅煮	○	あじ, こんぶ, かつおだし	三温糖	梅干し	醤油, みりん, 酒	36.5 g
	小松菜ソテー			なたね油	小松菜, 玉葱, にんにく	塩, こしょう, コンソメ	16.4 g
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 赤みそ	板こんにゃく	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ		
12 もく 木	ごはん			米			631 kcal
	豚肉と茄子のみそ煮	○	豚肉, 生揚げ, 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	28.6 g
	夏野菜きんぴら		鶏ひき肉	なたね油, 三温糖, ごま油	なす, ピーマン, ズッキーニ, 人参	醤油, 酒, みりん	20.7 g
13 きん 金	かやくごはん		油揚げ	米, なたね油	人参, 干し椎茸	塩, 醤油, 酒, みりん	609 kcal
	里芋とオクラの煮物	○	鶏ひき肉, こんぶ, かつおだし	里芋, 三温糖, 片栗粉	オクラ, 生姜, 人参, 干し椎茸	塩, 酒, 醤油	24.2 g
	にゅうめん		こんぶ, かつおだし	そうめん	人参, なす	塩, こしょう, 醤油	16.1 g

【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
16 げつ	敬老の日						
17 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			642 kcal
	サーモンマリネ	○	トラウトサーモン	三温糖	人参, 玉葱, ピーマン, とוגらし	塩, こしょう, みりん, 醤油, 酢, 鶏がらだし	36.7 g
	海藻スープ	○	海藻ミックス		椎茸, 人参	鶏がらだし, みりん, 塩, こしょう	17.7 g
	和菓子 【十五夜献立】			和菓子 (加工品)			
18 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	塩, こしょう, カレールウ, カレー粉, ウスターソース, みりん, 醤油	667 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	醤油, 塩	22.2 g 22.9 g
19 もく 木	きざみきつねうどん	○	鶏肉, 油揚げ, こんぶ, かつおだし	うどん, なたね油	玉葱, ねぎ, 人参	醤油, 酒, みりん, 塩	623 kcal
	レモンサラダ	○	ツナフレーク油漬け	マヨネーズ, オリーブ油	キャベツ, 人参, レモン果汁, レモン	塩	25.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				23.8 g
20 きん 金	ごはん			米			672 kcal
	ししゃものフリッター	○	ししゃも	片栗粉, 上新粉, 米油		塩, ベーキングパウダー	30.8 g
	もやしのおかか和え		かつお節	三温糖	もやし, きゅうり, 人参, えのきたけ	酢, 醤油, 塩	21.1 g
	豆腐のお吸い物		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし		大根, 人参, 葉ねぎ	醤油, 塩	
23 げつ	振替休日						
24 か 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			625 kcal
	ハーブチキン	○	鶏肉		バジル, パセリ, セイジ	塩, こしょう, 酒	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, 枝豆	塩, こしょう	27.0 g
	小松菜スープ				小松菜, 玉葱, 人参	鶏がらだし, コンソメ, 醤油, 塩	
25 すい 水	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, ナス, 玉葱	塩, こしょう, 鶏がらだし, 醤油, 酒, 豆板醤, 甜面醬	635 kcal
	中華スープ	○			小松菜, もやし, 人参	鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん	27.7 g
	チーズ		チーズ				23.0 g
26 もく 木	飲むヨーグルト		ジョア (マスカット)				663 kcal
	ごはん			米			27.3 g
	チキン南蛮	○	鶏肉	片栗粉, 上新粉, 米油, 三温糖, タルタルソース		酒, 塩, 醤油, 酢	23.5 g
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ, えのきたけ	醤油, みりん	
	具たっぷりみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	じゃがいも, 板こんにやく	人参, 玉葱, 大根, 葉ねぎ		
27 きん 金	茶めしとこんぶの佃煮	○	こんぶ	米, 三温糖		番茶, 醤油, 塩, 酒, みりん	608 kcal
	鯖の塩焼き	○	さば			塩, 酒	31.6 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	23.5 g
30 げつ	ごはん			米			664 kcal
	鶏肉の塩麴焼き	○	鶏肉			塩麴	32.0 g
	切り干し大根の煮物		大豆, 油揚げ, こんぶ, かつおだし	なたね油, 三温糖	切り干し大根, 人参, 干し椎茸	酒, 醤油	23.9 g
	玉葱のみそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		玉葱, 人参, もやし, 葉ねぎ		