

9月 学校給食献立表

A cartoon illustration of a young girl with pigtails, wearing a t-shirt and shorts, running towards the right.



から



大整える

こんだて名			さいろ はたらくかになる	あか からだをつくる	みどり からだのちようしを整える	ちようみ りよう	小学校	中学校			
							エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質			
3	くろパン 	ぎゅう にゅう	ツナクリームスパゲッティ コーンサラダ	パン パター スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ソーセージ スキムミルク なまクリーム	ツナ コーン きゅうり	コンソメ しお こしょう す	665 Kcal	27.2 a	813 Kcal	32.9 a
4	ポークカレー 		わかめサラダ ももゼリー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	わかめ とうふ	カレーこ す ラレールー アップルソース しょうゆ こしょう	637	17.0	771	20.1
5	ロールパン 	ジョア	あじのナゲット ジャーマンポテト コンソメスープ	パン あぶら じゃがいも	ジョア あじのナゲット ソーセージ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ	コンソメ しお こしょう	546	22.6	744	32.2
8	くろパン 		みそうどん チキンサラダ	パン うどん あぶら さとう ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	にんにく はくさい だいこん にんじん	しょうゆ わふうだし マヨネーズ ごまドレッシング こしょう	579	21.7	700	25.7
9	ごはん 		あじフライ おひたし とうふのみそしる のりふいかけ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう あじフライ あぶらあげ けずりぶし のりふりかけ	わかめ みそ とうふ	ソース わふうだし しょうゆ	666	20.0	748	22.9
10	ロールパン 		ポークシチュー フロccoliーサラダ いちごジャム	パン あぶら こむぎこ ジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	ケチャップ ソース コンソメ こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	660	26.3	780	31.3
11	ごもくごはん 		スパゲッティサラダ のっぺいじる	こめ むぎ スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ けずりぶし	ちくわ ぶたにく ハム	しょうゆ わふうだし しお こしょう マヨネーズ	636	19.3	742	22.8
12	ソフトフランス 		ハンバーグ ポテトのカレーいため わかめスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ソーセージ わかめ ベーコン	たまねぎ ハンバーグ フロccoliー だいこん ながねぎ	しいたけみず にんにく	21.8	2.0	25.6	2.7
16	ごはん 		さばのみそに だいこんのナムル たまねぎのみそしる	こめ むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく あぶらあげ けずりぶし	わかめ みそ	とりがらスープ しお わふうだし	624	21.4	743	26.1
17	ロールパン 		きのこクリームシチュー キャベツとコーンの マヨサラダ	パン パター じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク なまクリーム	ハム たまねぎ にんじん しめじ	コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	597	25.8	733	32.7
18	ごはん 		あげぎょうざ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	みそ とうふ こんぶ	しょうゆ わふうだし	525	16.1	722	21.6
19	くろパン 		カレーうどん ごもくにまめ	パン うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ さつまあげ	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな こんにやく	カレーこ カレールー しょうゆ わふうだし	601	18.6	717	21.6
22	ロールパン 		グラタンに ほうれんそうソテー	パン パター マカロニ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン	コンソメ しお こしょう	669	27.1	799	32.4
24	くろパン 		わふうスパゲッティ だいこんサラダ	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ わふうだし	580	17.9	733	21.3
25	ビビンバ 		ワンタンスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん げんまい ほうれんそう	コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング しょうゆ	588	14.3	715	16.5
26	ソフトフランス 		ポークビーンズ マカロニサラダ	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん きゅうり	ケチャップ ソース す コンソメ しお こしょう マヨネーズ	646	24.2	779	28.9
29	ハヤシライス 		といてもやしナムル	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ トマト	ソース しょうゆ ケチャップ コンソメ デミグラスソース しお こしょう とりがらスープ	642	19.1	748	22.6
30	くろパン 		やきそば フルーツミックス	パン むしめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでんかん	キャベツ たまねぎ にんじん もやし	しょうゆ わふうだし	643	16.2	772	18.5
材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。							一日あたりの 平均	617 23.9	21.1 2.8	748 28.6	25.4 3.5
							基準値	650 26.8	18.1 2.0	830 34.4	23.1 2.8