



# 9月 献立予定表

今月のもくひょう「好き嫌いせずに食べよう！」

日	曜	献立		からだをうごかす	からだをつくる	たいちょうをととのえる	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	備考
		主食	主菜・副菜	黄(きいろ)	赤(あか)	緑(みどり)		
1	月	むぎいり ごはん	牛乳 ハンバーグ キャベツのソテー ようふうたまごスープ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	トマト キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん	621 23.8 18.1 1.7	
2	火	ごこく ごはん	牛乳 さばのごうしんやき おひだし ひじきとだいずのいりに	こめ ごこく サラダあぶら さとう ごまあぶら こんにゃく しちみつごうらし	ぎゅうにゅう さば とりにく だいず あぶらあげ ひじき	にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん	656 28.7 20.9 2.0	
3	水	きなこ あげパン	牛乳 こもくあつやきたまご こなふきいも はくさいのスープ	コッペパン サラダあぶら はるさめ ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ たまご とりにく もずく	パセリ こまつな しいたけ たけのこ はくさい にんじん	773 22.7 24.2 2.0	
4	木	むぎいり ごはん	牛乳 いかにチリソースかけ ゆでやさい (くしおちゅうかドレッシング) ポテトスープ なし	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう いか ベーコン	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ パセリ なし トマト とうもろこし	679 24.4 17.8 2.4	みよっ子ランチ (なし)
5	金	むぎいり ごはん	牛乳 すどり わかめスープ ふりかけ(ひじきばっば)	こめ むぎ さとう サラダあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール ひじき わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン えのき ねぎ	648 24.0 21.1 3.3	
8	月	むぎいり ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき とうがんのこますあえ みそしる	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	しょうが とうがんにんじん きゅうり とうもろこし こまつな たまねぎ	615 25.3 17.1 2.2	
9	火	コッペ パン	牛乳 とりにくのカチャトラー キャベツのスープ れいとうパン	コッペパン こむぎこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ トマト しめじ エリンギ パセリ キャベツ にんじん パインアップル	635 25.2 19.8 2.6	
10	水	むぎいり ごはん	牛乳 いわしのうめしょうゆに きゅうりのキムチあえ とりにくとじゃがいものにつけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら しらだし じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とりにく	きゅうり もやし しょうが にんにく にんじん たまねぎ	634 26.6 16.4 1.7	
11	木	むぎいり ごはん	牛乳 とりにくのからあげ いそべあえ みそしる	こめ むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん なめこ ねぎ キャベツ	615 28.6 17.6 1.8	
12	金	むぎいり ごはん	牛乳 セルフかきあげどん おひだし わかたけじる	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう えび いか わかめ	キャベツ もやし にんじん たけのこ	628 19.7 19.8 3.6	
16	火	わかめ ごはん	牛乳 にらまんじゅう コーヤチャンプルー みそしる	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご ツナ あぶらあげ みそ ベーコン	ねぎ キャベツ ゴーヤ もやし こまつな	614 24.7 16.1 2.9	
17	水	パンズ パン	牛乳 セルフフィッシュバーガー ゆでやさい (わふうドレッシング) ミネストローネ	パンズパン サラダあぶら さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン	トマト キャベツ もやし にんじん たまねぎ セロリー	625 26.0 19.4 2.6	
18	木	むぎいり ごはん	牛乳 モロのわふうマリネ おひだし きりほしだいこんのにつけ	こめ むぎ ごま さとう かたくりこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう モロ さつまあげ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きりほしだいこん	631 24.8 16.5 2.5	
19	金	ナン	牛乳 キーマカレー ゆでやさい (てづくりドレッシング) フロズンヨーグルト	ナン サラダあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ほうれんそう キャベツ	663 25.6 24.7 3.3	
22	月	むぎいり ごはん	牛乳 セルフメキシカンライス トマトとたまごのスープ グレイプフルーツ	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく いか たまご ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グレイプフルーツ にんにく とうもろこし	609 21.5 18.2 2.3	
24	水	こめこ パン	牛乳 スパゲッティナポリタン やさいスープ	こめこパン サラダあぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ もやし こまつな トマト	629 26.2 21.6 2.5	
25	木	むぎいり ごはん	牛乳 ぶたキムチいため トックスープ ふりかけ(さけばっば)	こめ むぎ トック サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご さけ	キャベツ いら しいたけ にんじん ちんげんさい ねぎ	619 26.6 19.4 3.0	
26	金	むぎいり ごはん	牛乳 チキンカレー かいそうサラダ (けんえんわふうドレッシング)	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし にんにく	671 20.7 21.3 2.1	
29	月	むぎいり ごはん	牛乳 ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなとうふのスープ	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	にら キャベツ にんじん えのき しょうが こまつな たまねぎ	640 24.3 20.4 1.6	
30	火	むぎいり ごはん	牛乳 さんぞくやき きりほしだいこんとこまつなの ほんすあえ きのことしる リンゴゼリー	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とりにく とりにく とうふ みそ	にんにく しょうが こまつな きりほしだいこん にんじん えのき しめじ ごぼう ねぎ だいこん りんご	695 31.8 17.5 2.2	郷土料理献立 「長野県」

※材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。

**9月の行事食**  
**4(木) 宮っ子ランチ「梨」**  
**30日(火) 郷土料理献立「長野県」**



★ 好き嫌いをしないで何でも食べよう ★



中学年平均 栄養素摂取量	645	エネルギー
	25.1	たんぱく質
	19.4	しじつ
	2.4	えんぶん

〈中学年児童(3, 4年生)1人1回当たりの学校給食摂取基準〉

★エネルギー 650Kcal ★たんぱく質 21.1~32.5g

★脂質 14.4~21.7g ★塩分 2.0g

※給食停止をご希望の場合は、1週間前までにお知らせください。  
よろしくお願いたします。

元気な体を作ろう!