

9月の給食献立予定表



日付	献立	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		血や肉になる食品 あかいろ、みずいろ (赤色の分類)		からだを調子を整える食品 みどりいろ、あざいろ (緑色の分類)		なつちから 熱ゆ力になる食品 きいろ (黄色の分類)		
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海草)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖)	6群(油・種実)	
1 (木)	麦入りごはん 防災の日給食 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 切干大根のナムル 麩の味噌汁 ピスコ	さんまかぼすレモン煮	牛乳	人参 法連草	切干大根 椎茸	ナムルドレッシング	じゃが芋 星の麩	635 kcal 21 g 18 g 2.1 g
2 (金)	五穀ごはん 牛乳 いかの唐揚げ 大豆もやしのみそ汁 冬瓜スープ	いか	牛乳	人参 にら	大豆もやし もやし		唐揚げ粉 でん粉 サラダ油	595 kcal 25 g 17 g 1.8 g
5 (月)	ひき肉と野菜のあんかけ丼 牛乳 のっぺい汁	豚肉	牛乳	人参	ねぎ 玉ねぎ えのき しめじ 生姜		こめ むぎ でん粉 ごま油	650 kcal 25 g 20 g 1.8 g
6 (火)	麦入りごはん 牛乳 鰻のカレー ムニエル こんにゃくサラダ 茄子とじゃが芋の味噌汁	アジ	牛乳	海藻サラダ ひじき	キャベツ コーン	小麦粉 マーガリン サラダ油	じゃが芋 和風ごまドレッシング	617 kcal 22 g 19 g 1.9 g
7 (水)	米粉パンでチキン照焼サンド 牛乳 ゆで野菜 ミネストローネ	鶏肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ もやし	セロリー 玉ねぎ	米粉パン さとう でん粉 手づくりフレンチドレッシング じゃが芋 野菜シエルマカロニ さとう	615 kcal 23 g 23 g 2.3 g
8 (木)	麦入りごはん 十五夜献立 牛乳 鮎の甘露煮 おひたし いものこ汁 手づくり月見だんご	鮎の甘露煮	牛乳	小松菜 人参	キャベツ		さつま芋 蒟蒻	645 kcal 25 g 11 g 1.3 g
9 (金)	栗おこわ 重陽の節句 牛乳 ポテトとお米のササミカツ 菊入ごま和え 鯛入すまし汁	ササミカツ	牛乳	法連草 菊	キャベツ		もち米 こめ くり サラダ油 摺ごま さとう	640 kcal 25 g 16 g 2 g
12 (月)	五穀ごはん 黒チャーハン 牛乳 坦々春雨スープ	豚肉 鶏卵	牛乳	にら	大蒜 玉ねぎ 干瓢 キャベツ		こめ 五穀 サラダ油	608 kcal 23 g 16 g 2.0 g
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 酢鶏 わかめスープ	鶏肉 ミートボール	牛乳	人参 ビーマン 赤ビーマン	パイン 生姜 玉ねぎ 椎茸 筍		でん粉 さとう サラダ油	643 kcal 26 g 19 g 2.0 g
14 (水)	朝焼きコッペパン リンゴジャム 授業参観 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼 ミニトマト サマーシチュー	ホキ	牛乳	ミニトマト	玉ねぎ マッシュルーム		コッペパン アップルハニージャム パン粉 マヨドレ じゃが芋 サラダ油	620 kcal 27 g 21 g 2.2 g

ひつけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)		からだちよしとどのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・豆腐)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (淡色野菜・きのこ・果物)	5群 (ごはん・パン・麺・いも・砂糖)	6群 (油・種実)	脂質 (g)
								塩分相当 (g)
15 (木)	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 梨	鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 グリンピース	大蒜 玉ねぎ	こめ むぎ じゃが芋 サラダ油	662 kcal	
	演劇鑑賞		牛乳			カレールー	20 g	
			海草サラダ	人参	キャベツ コーン	和風ごま正油ドレッシング	18 g	
					梨		1.9 g	
16 (金)	スタミナ丼 牛乳 KOYO冬瓜のうま煮 手づくり2色のピーチゼリー	豚肉		人参 ビーマン	玉ねぎ しめじ 大蒜 生姜	こめ むぎ さとう サラダ油	671 kcal	
	昇陽地域学校園 統一献立		牛乳				24 g	
		鶏肉		人参	枝豆 冬瓜 牛蒡 椎茸 生姜	さとう ざらめ サラダ油	19 g	
						ピーチゼリーの素 ブロックゼリー様	1.5 g	
19 (月)	敬老の日							
20 (火)	きつね丼 牛乳 真だくさん春雨スープ おはぎ	油揚げ 生揚げ 鰹節		人参	玉ねぎ ねぎ	こめ むぎ 白滝 さとう	670 kcal	
	お彼岸献立		牛乳				21 g	
		豚肉		小松菜 人参	椎茸 筍 キャベツ	マロニー	16 g	
						おはぎ	1.9 g	
21 (水)	黒糖パンでチーズトースト 牛乳 ゆで野菜 シーフードスープ ソフールヨーグルト		ピザチーズ 牛乳	人参	キャベツ カリフラワー コーン	黒糖食パン イタリアンドレッシング	645 kcal	
							27 g	
						じゃが芋 さとう サラダ油	21 g	
		あさり いか えび ベーコン	人参		玉ねぎ 大蒜		2.6 g	
			ヨーグルト					
22 (木)	枝豆じゃこごはん 牛乳 豚肉とにんにくの茎のオイスター炒め 豆腐入りかき玉汁	じゃこ			枝豆	こめ むぎ 炒ごま ごま油	590 kcal	
			牛乳				26 g	
		豚肉		茎大蒜 人参 ブロッコリー	生姜 しめじ 筍	でん粉 サラダ油 ごま油	21 g	
		鶏卵 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ	でん粉	2.4 g	
23 (木)	秋分の日							
26 (月)	ベーコンとキャベツのスパゲティー 牛乳 アーモンド和え 手づくりリンゴジャムを フランスパンにのせて	ベーコン		人参 ビーマン	大蒜 キャベツ 玉ねぎ	スパゲティー オリーブオイル パスタオイル	706 kcal	
			牛乳				22 g	
				法連草 人参	キャベツ もやし	アーモンド さとう	23 g	
					りんご レモン汁	フランスパン 三温糖	2.1 g	
27 (火)	わかめごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ ピーマンのじゃこ炒め ひじきと卵のスープ	わかめ				こめ むぎ	671 kcal	
	修学旅行		牛乳				28 g	
		鶏肉		アップルソース 生姜 レモン 大蒜 ねぎ		さとう	23 g	
		じゃこ		ピーマン 黄ピーマン 人参	玉ねぎ	さとう 炒ごま サラダ油	2.1 g	
		ベーコン 豆腐 鶏卵	ひじき	人参 法連草	キャベツ	でん粉		
28 (水)	発芽玄米入りごはん 牛乳 ヤシオマスのにら正油焼 冬瓜のごま酢和え あさりの味噌汁 冷奴					こめ 発芽玄米	618 kcal	
	太々神楽給食		牛乳				32 g	
		ヤシオマス		にら	大蒜	炒ごま ごま油	17 g	
				人参	冬瓜 胡瓜 コーン	さとう 摺ごま	2.5 g	
		あさり みそ 鰹節 わかめ			ねぎ			
		絹豆腐						
29 (木)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と揚げ茄子の炒め物 青菜と卵の味噌汁					こめ むぎ	613 kcal	
			牛乳				25 g	
		豚肉 赤みそ		人参 ビーマン	なす 玉ねぎ	三温糖 サラダ油	19 g	
		鶏卵 みそ 鰹節		法連草	玉ねぎ		1.4 g	
30 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉の味噌漬焼 梅かつお和え 五目煮豆 国体味付のり					こめ むぎ	636 kcal	
	国体 スポーツ栄養献立		牛乳				31 g	
		豚肉 みそ			玉ねぎ	さとう	16 g	
		削り節		小松菜	キャベツ ねり梅 もやし		1.8 g	
		大豆 薩摩揚 鶏肉	こんぶ	人参	牛蒡	蒟蒻 ざらめ		
			のり					

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

＜給食目標＞

すききらいしないでたべよう!

※給食回数 20回 (米飯回数16回 県産小麦パン2回 米粉パン1回)



小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g
脂質	14.4g~21.6g
塩分相当	2.0g
エネルギー	638 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	18.7 g
塩分相当	2.0 g