



9月分給食献立予定表

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
			おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのものになる	
1 (月)	ごはん ▲牛乳 ▲ポークカレー ▲チーズ入りフレンチサラダ アセロラゼリー	656 22.8 18.3	豚肉 とりレバー ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ カリフラワー	米 じゃがいも ゼリー	サラダ油 フレンチドレ
2 (火)	ごはん ▲牛乳 かつおカツ・ソース しゃぶしゃぶ風サラダ ●かみなり汁・きざみのり	630 24.9 21.5	かつお 豚肉 とり肉 たまご とうふ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう かんぴょう ねぎ	米 パン粉	サラダ油 香味たまねぎドレ
3 (水)	▲食パン ▲牛乳 いちごジャム ▲とり肉のチーズ焼き ブロッコリーサラダ ウインナーと野菜のスープ	688 28.9 28.3	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	赤パプリカ ブロッコリー パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ しいたけ コーン	パン パン粉 じゃがいも ジャム	植物油脂 焙煎ごまドレ
4 (木)	ごはん ▲牛乳 ■えびしゅうまい② もやしの白ナムル マーボーどうふ	585 23.0 19.5	えび たら とり肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし だけのこ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま
5 (金)	『食品ロスについて考えよう めざせ！食べのこしゼロ！⑤』 ▲ソーセージドック ▲牛乳 (ソーセージドックの具・ソース) ごまガーリック野菜サラダ フルーツポンチ	615 20.5 16.9	魚肉 ソーセージ チキンハム	牛乳	にんじん	キャベツ 枝豆 みかん シモン パイン ゼリー ナタデココ もも	パン パン粉	サラダ油 中華ごまドレ
8 (月)	●三色ごはん ▲牛乳 (とりそぼろ・●たまごといんげんの和え物) 根菜のごま汁	673 32.8 21.3	とり肉 豚肉 たまご 味噌 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 さといも	サラダ油 ごま
9 (火)	ごはん ▲牛乳 ●瀬戸風味ふりかけ さばのみそ煮 いそべ和え ひつつみ汁	628 24.2 21.4	とり肉 さば 油あげ 味噌 たまご なた 削り節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 米めん	ごま油 サラダ油 ごま
10 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲ソフトチョコ ●トマトミートオムレツ ▲チーズ入りマカロニサラダ スコッチブロス	639 25.9 23.8	たまご 大豆 とり肉 小豆 えんどう豆 ハム ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん 赤パプリカ	たまねぎ キャベツ ズッキーニ きゅうり 黄パプリカ セロリ しめじ	パン チョコ マカロニ じゃがいも もち麦 押麦	サラダ油 野菜和風ドレ
11 (木)	ごはん ▲牛乳 和風きのこハンバーグ 手作りポテトサラダ ゆばと野菜のスープ マスカットゼリー	700 26.4 24.3	とり肉 豚肉 なた ツナ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん きくらげ きゅうり たけのこ えのきたけ コーン	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま
12 (金)	★みそラーメン ▲牛乳 米粉入り春巻き かんぴょう入りチョレギサラダ	626 22.6 26.0	豚肉 なた チキンハム	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり かんぴょう ねぎ コーン	中華めん 小麦粉 米粉	サラダ油 ごま油 チョレギドレ
16 (火)	ごはん ▲牛乳 さんまのかば焼き 竹輪のごまあえ 豚汁	683 25.7 23.9	さんま 豚肉 ちくわ 味噌 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ コーン	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	サラダ油 ごま
17 (水)	▲米粉パン ▲牛乳 花野菜のサラダ ▲ハッシュドポーク 冷凍みかん	628 27.6 22.9	ツナ 豚肉 豚肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり しめじ たまねぎ 枝豆 カリフラワー みかん	パン	野菜和風ドレ マーガリン
18 (木)	野菜かきあげ丼(野菜かきあげ・天丼のたれ) ▲牛乳 里いものそぼろあんかけ なめこ汁	660 22.0 19.2	とり肉 とうふ 味噌	牛乳	にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう 枝豆 なめこ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 まめふ さといも	サラダ油
19 (金)	▲食パン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ 鉄腕チキンナゲット② ▲シーザーサラダ ひよこ豆のミネストラ	660 27.1 20.9	とり肉 ハム おから 豚肉 ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 枝豆 たまねぎ セロリ だいこん 黄ピーマン	パン キャラメル パン粉 でんぶん クルトン じゃがいも	シーザー サラダドレ サラダ油
22 (月)	ごはん ▲牛乳 豚肉コロッケ・ソース ▲ぎりざい・納豆 とうふとわかめのみそ汁	668 23.6 21.5	豚肉 納豆 とうふ 味噌	牛乳 こんぶ チーズ わかめ	野沢菜 小松菜 にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油
24 (水)	▲はちみつパン ▲牛乳 ミートボール② ▲グリーンサラダ ▲かぼちゃのシチュー	680 28.4 22.2	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー アスパラガス かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン はちみつ パン粉	サラダ油 オニオンドレ 生クリーム
25 (木)	ごはん ▲牛乳 ユーリンチー ごまドレッシング和え わかめスープ	637 25.8 20.1	とり肉 とうふ なた	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ もやし だけのこ コーン	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
26 (金)	▲コッペパン ▲牛乳 りんごジャム ▲モロのパン粉焼き ●れんこんサラダ アルファベットスープ	603 28.0 16.8	モロ チキンハム	牛乳 チーズ	赤パプリカ にんじん パセリ	れんこん キャベツ たまねぎ セロリ ズッキーニ コーン マッシュルーム	パン パン粉 じゃがいも マカロニ ジャム	マヨネーズ風 ドレ
29 (月)	ごはん ▲牛乳 とり肉のガーリックマヨ焼き 茎わかめ入りきんぴら 小松菜のみそ汁	657 24.7 23.5	とり肉 さつまあげ とうふ 味噌	牛乳 茎わかめ	パセリ にんじん 小松菜	れんこん ごぼう たまねぎ こんにゃく	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま油
30 (火)	コーンピラフ ▲牛乳 白身魚フライ・ソース イタリアンサラダ ▲トマトクリームスープ	708 27.0 23.5	たら チキンハム とり肉 赤いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン グリーンピース	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 イタリアンドレ 生クリーム

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 小学校中学年一人一回あ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14.4～21.6g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品

★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・にら

