

9月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 中学校	650 820	24 30	17.7 25

こ ん だ て	災害時に 備えよう！ ～9月1日は 防災の日～	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)										
		鶏むね、ツナ、鶏レバーそぼろ、刻み大豆、わかめ、海藻 サラダ、国産鶏のハンバーグ、牛乳 じゃがいも、和風ドレッシング、サラダ油、麦、Ca米、精米 キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、輸入パ インスライス、ブロッコリー C 687 P 31.4 F 19.5 C 866 P 40 F 23.7	きなおから、ロースハム、鶏もも肉、牛乳 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、揚げ油、粉末 アーモンド、コッペパン、コッペ45g、コッペ55g、コッペ65g かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、木くらげ、福神漬、 小松菜カット C 659 P 23.4 F 33.4 C 542 P 18.9 F 36.6	豆腐、糸削り、とり肉、★たまご、結び昆布、アジフライ、牛 乳 サラダ油、揚げ油、麦、精米 たまねぎ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、葉ねぎ、オレンジ シ、木くらげ C 712 P 30.3 F 26.7 C 857 P 35 F 31.8	納豆、もずく、糸削り、鶏もも肉、シーチキン、結び昆布、チ リメン、牛乳、厚揚げ きび、板こんにゃく、三温糖、サラダ油、精米 きゅうり、とうがん、トマト、にんじん、オレンジ、しょうが、い んげん C 646 P 22.4 F 24.5 C 796 P 27.2 F 29.7										
		C 687 P 31.4 F 19.5 C 866 P 40 F 23.7	C 659 P 23.4 F 33.4 C 542 P 18.9 F 36.6	C 712 P 30.3 F 26.7 C 857 P 35 F 31.8	C 646 P 22.4 F 24.5 C 796 P 27.2 F 29.7										
こ ん だ て	7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)						
											鶏むね、生クリーム、ツナ、ミックスビーンズ、ひじき、丹波黒ソ ト炒り豆、牛乳、脱脂粉乳、鶏ひき肉 無塩バター、小麦粉、麦、精米 たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、パセリ、なんこうか ぼちゃ、にんにく、木くらげ、グリーンピース、カボチャペース ト、さがきごぼう C 562 P 25.4 F 17.3 C 678 P 30.3 F 19.8	豆腐、白ごま、もずく、なまり節、ささみ、★たまご、オーシ ャンキング、牛乳 三温糖、パン粉、小麦粉、麦、Ca米、精米 オクラ、キャベツ、トマト、長ねぎ、オレンジ、えのき、し ょうが、ブロッコリー、カリフラワー C 616 P 34 F 15.7 C 757 P 42 F 18.4	★たまご、細切昆布、さんまのゆずみそ煮、さんま、さんまゆ ずみそ煮、牛乳、うすあげ、かまぼこ、豚肉 三温糖、サラダ油、麦、精米 とうがん、にら、にんじん、しょうが、干椎茸、小松菜カット、 角切大根 C 610 P 28.9 F 18.9 C 745 P 35.6 F 22.2	豆腐、ロースハム、わかめ、牛肉、あさり、鶏糸卵、牛乳 三温糖、サラダ油、麦、Ca米、精米 たまねぎ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、長ねぎ、ピーマ ン、オレンジ、にんにく、しょうが、パパイヤ千切り C 554 P 21.5 F 18.6 C 680 P 26 F 21.9	豚ひき肉、鶏むね、蒸し大豆、わかめ、牛乳、厚揚げ じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、麦、精米 だいたい、たまねぎ、スイートコーン、にんじん、長ねぎ、 ねぎ、干椎茸、木くらげ、グリーンピース、さがきごぼう C 581 P 24.7 F 17.9 C 702 P 30 F 20.7
											C 562 P 25.4 F 17.3 C 678 P 30.3 F 19.8	C 616 P 34 F 15.7 C 757 P 42 F 18.4	C 610 P 28.9 F 18.9 C 745 P 35.6 F 22.2	C 554 P 21.5 F 18.6 C 680 P 26 F 21.9	C 581 P 24.7 F 17.9 C 702 P 30 F 20.7
											C 562 P 25.4 F 17.3 C 678 P 30.3 F 19.8	C 616 P 34 F 15.7 C 757 P 42 F 18.4	C 610 P 28.9 F 18.9 C 745 P 35.6 F 22.2	C 554 P 21.5 F 18.6 C 680 P 26 F 21.9	C 581 P 24.7 F 17.9 C 702 P 30 F 20.7
こ ん だ て	14(月)		15(火)		16(水)		17(木)		18(金)						
											豆腐、おから、焼き竹輪、とり肉、わかめ、青のり粉、あさり、 牛乳 サラダ油、小麦粉、麦、精米 たまねぎ、にら、にんじん、長ねぎ、しめじ、しょうが、小松菜 カット、あお豆 C 590 P 26 F 17.7 C 720 P 31.1 F 20.4	豆腐、★たまご、蒸し大豆、ひじき、牛乳、厚揚げ きび、三温糖、サラダ油、精米 とうがん、にんじん、しょうが、干椎茸、小松菜カット C 579 P 25.5 F 19.4 C 732 P 32.5 F 24.7	豆腐、寒天、★たまご、ツナ、わかめ、牛乳、豚肉 でん粉、オリーブ油、ごま油、三温糖、白ごま、麦、精米 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、オ レンジ、たけのこ、干椎茸、木くらげ、白菜キムチ、小松菜 C 589 P 23 F 19.5 C 718 P 28.1 F 23	チリメン、豚ひき肉、豚レバー、ささみ、海藻サラダ、クッキ ングチーズ、牛乳 じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、スパゲティ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ、ト マト缶、にんにく C 626 P 34.4 F 30.2 C 682 P 35 F 31.1	わかめ、生アーサ、牛乳、グルクンフィレ、ゆし豆腐、ベー コン きび、でん粉、三温糖、サラダ油、揚げ油、小麦粉、精米、切 りこんにゃく にんじん、パパイヤ、えのき、しょうが、木くらげ、小松菜 カット、いんげん、パパイヤ千切り C 608 P 26.6 F 18.3 C 739 P 30 F 21.2
											C 590 P 26 F 17.7 C 720 P 31.1 F 20.4	C 579 P 25.5 F 19.4 C 732 P 32.5 F 24.7	C 589 P 23 F 19.5 C 718 P 28.1 F 23	C 626 P 34.4 F 30.2 C 682 P 35 F 31.1	C 608 P 26.6 F 18.3 C 739 P 30 F 21.2
											C 590 P 26 F 17.7 C 720 P 31.1 F 20.4	C 579 P 25.5 F 19.4 C 732 P 32.5 F 24.7	C 589 P 23 F 19.5 C 718 P 28.1 F 23	C 626 P 34.4 F 30.2 C 682 P 35 F 31.1	C 608 P 26.6 F 18.3 C 739 P 30 F 21.2
こ ん だ て	21(月) 敬老の日	① 備える食品を考える ● 主食になるもの ごはん、もち、めん、小麦粉、乾 パンなどエネルギー源となるもの。 ● 主菜になるもの 肉や魚、大豆製品、卵などのたん ぱく質を多く含むおかずになり、 保存がきくもの。缶詰はとくに オススメ。 ● 副菜になるもの ビタミンや無機質（ミネラル）、食 物せんいの供給源となるもの。日 持ちする野菜や果物、野菜の缶詰 や缶ジュース、乾物、インスタン トみそ汁・即席スープなど。 ● 水 生命の維持に欠かせないもので、 十分な量をとる必要があります。 飲料水+調理用水として1人1 日3リットルが目安となります。	22(火) 秋分の日	23(水)	24(木)	25(金)									
							牛乳、ロースハム、ささみ、あさり、牛乳 じゃがいも、蒸し栗、カット、ノンエッグマヨネーズ、サラ ダ油、麦、Ca米、さつまいも、精米 きゅうり、スイートコーン、にんじん、はくさい、しめじ、干椎 茸、小松菜カット C 601 P 23.5 F 17.3 C 729 P 28.5 F 20.2	豚ひき肉、ロースハム、とり肉、★たまご、牛乳 コールスロードレッシング、三温糖、サラダ油、白ごま、 麦、Ca米、精米 きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、オレンジ、パ イン缶、しょうが、干椎茸、木くらげ、小松菜カット、 パパイヤ千切り、グリーンピース C 575 P 22.7 F 20.5 C 701 P 27.1 F 24.5	もずく、豚ひき肉、とり肉、ツナ、結び昆布、牛乳 でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、精米 たまねぎ、とうがん、スイートコーン、にら、にんじん、 モーワイ、にんにく、しょうが、小松菜カット C 613 P 23.1 F 18 C 747 P 28 F 21						
							C 601 P 23.5 F 17.3 C 729 P 28.5 F 20.2	C 575 P 22.7 F 20.5 C 701 P 27.1 F 24.5	C 613 P 23.1 F 18 C 747 P 28 F 21						
こ ん だ て	28(月)		29(火)		30(水)	② 備える量を考える	③ ローリングストック法 を実践する								
								牛ひき肉、鶏もも肉、鶏糸卵、牛乳 ごま油、三温糖、白ごま、麦、精米 かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、トマト、にんじん、 もやし、にんにく、しょうが、干椎茸、木くらげ、小松菜カ ット C 573 P 20.6 F 19.4 C 698 P 24.2 F 22.7	ヨーグルト、レッドキドニー、牛肉、牛乳 じゃがいも、コールスロードレッシング、三温糖、サラ ダ油、麦、Ca米、精米 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パ ナナ、えのき、しめじ、パイン缶、みかん缶、もも缶、マ ッシュルーム C 641 P 20.4 F 18.5 C 778 P 24.1 F 22	豆腐、糸削り、★たまご、生アーサ、牛乳、ゆし豆腐 サラダ油、揚げ油、ぶどうゼリー、沖縄そば たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ねぎ、しょうが、木くら げ C 673 P 29.1 F 28.4 C 850 P 38.3 F 35.1					
								C 573 P 20.6 F 19.4 C 698 P 24.2 F 22.7	C 641 P 20.4 F 18.5 C 778 P 24.1 F 22	C 673 P 29.1 F 28.4 C 850 P 38.3 F 35.1					
								C 573 P 20.6 F 19.4 C 698 P 24.2 F 22.7	C 641 P 20.4 F 18.5 C 778 P 24.1 F 22	C 673 P 29.1 F 28.4 C 850 P 38.3 F 35.1					