



9月の献立表



今月の目標: 衛生に気を付けて食事をしよう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
1水	ご飯 牛乳 グレーゼリー	鶏肉の塩から揚げ 野菜の生姜醤油あえ きのこ豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく キャベツ きゅうり 生姜 しめじ 大根 えのきたけ	ご飯 砂糖 でんぷん ゼリー	ごま油 米油	792 31.0 21.3	
2木	米粉パン ^乳 牛乳	たれつき肉団子 ドレッシングサラダ フルーツポンチ	肉団子	牛乳	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ もも りんご パイン みかん パナナ	米粉パン 砂糖 ゼリー ナタデココ	米油	861 22.9 20.3	
3金	ご飯 牛乳	春巻き きゅうりともやしのごまひたし 麻婆豆腐	春巻き 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま	908 32.5 29.3	
6月	ご飯 牛乳	酢豚 もやしのナムル 春雨スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ もやし たけのこ きゅうり コーン 干しいたけ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨 三温糖	米油 ごま油 ごま	860 28.6 29.6	<給食なし> 南部中・北部中
7火	ご飯 牛乳 梨	さくらますの塩こうじ焼き 牛肉と干しマコモタケの炒めもの なめこ汁	さくらます 牛肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	干しマコモタケ 玉ねぎ なめこ 大根 ねぎ 梨	ご飯 砂糖	米油	804 36.4 21.9	
8水	ご飯 牛乳 味付け小魚	卵のベーコン巻き ^卵 野菜の昆布漬け じゃがいものそぼろ煮	卵のベーコン巻き 豚肉	牛乳 昆布 小魚	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ しめじ グリーンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	855 30.8 23.3	
9木	黒糖コッパン ^乳 牛乳	コーンコロッセ 青菜のアーモンドあえ ^種 ポークビーンズ	豚肉 大豆	牛乳	小松菜 人参 トマト	コーンコロッセ キャベツ 玉ねぎ にんにく	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	961 35.6 30.6	
10金	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め キャベツのごま酢あえ さつま汁	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ 寒天	人参	生姜 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 ごま	865 34.6 26.2	
13月	小松菜とじゃこのピラフ 牛乳	和風ハンバーグ ブルーベリー入りフルーツヨーグルト ^乳 野菜スープ	ハンバーグ	牛乳 ちめじ ^種 ヨーグルト	小松菜 人参	大根 パイン もも りんご 7ル-ハート 玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	ご飯 砂糖 ナタデココ	豆乳バター ごま ごま油	888 31.8 25.2	ひみの日献立
14火	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ ^種 小松菜の切り干しあえ 吉野汁	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳 昆布	小松菜 人参	生姜 キャベツ 切り干し大根 白菜 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 里芋	米油 カシューナッツ	869 34.2 24.5	
15水	ご飯 牛乳 チョコプリン	鶏肉の梅照り焼き 変わり漬け じゃがいもときのこのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	梅 キャベツ きゅうり たくあん 生姜 玉ねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	ご飯 三温糖 じゃがいも チョコプリン	ごま	800 33.4 18.6	
16木	はちみつコッパン ^乳 牛乳	かぼちゃ挽肉フライ 茎わかめの金平 卵スープ ^卵	豚肉 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参	かぼちゃ挽肉フライ ごぼう 枝豆 コーン しめじ	はちみつパン 砂糖 でんぷん	米油 ごま	885 32.0 29.1	
17金	ご飯 牛乳 ひじきのり	焼きししゃも 五目大豆 キムチ入り豚汁	ししゃも 大豆 さつま揚げ みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布 ひじきのり	人参	ごぼう グリンピース 大根 キムチ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油	833 35.7 22.7	
21火	ご飯 牛乳 お月見だんご	里芋コロッセ 野菜のごまひたし お月見汁	鶏肉 野菜ボール	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 大根 ねぎ	ご飯 里芋コロッセ お月見だんご	米油 ごま	813 27.7 17.1	お月見献立
22水	麦ご飯 牛乳	チーズポテトエッグ ^乳 ^卵 大根サラダ チキンカレー	チーズポテトエッグ 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 トマト	大根 コーン 枝豆 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	豆乳バター	882 28.1 19.5	
24金	ご飯 牛乳	黒豆さつま揚げ 小松菜としめじのひたし 厚揚げと野菜の中華煮 ^卵	黒豆さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 昆布	小松菜 人参	もやし しめじ 生姜 玉ねぎ たけのこ グリーンピース 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	811 34.3 23.2	
27月	ご飯 牛乳	干しあじの南蛮漬け じゃがいもの金平 大根と油揚げのみそ汁	干し小あじ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 大根 グリーンピース ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 里芋	米油 ごま油 ごま	845 27.7 25.6	
28火	ひじきご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	鶏肉の香味焼き 三色ひたし 豆腐とかまぼこのすまし汁	大豆 油揚げ 鶏肉 みそ かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま油	808 39.3 21.7	<給食なし> 北部中1年
29水	ご飯 牛乳 台湾パイナップル	台湾肉そぼろ(ルーローハンの具) ^卵 チンゲンサイのあえもの 大根スープ(ルオポータン)	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ パイナップル	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	827 33.5 23.3	世界味めぐり献立(台湾) 友好交流都市
30木	コッパン ^乳 牛乳	いわしのカリカリフライ 海藻サラダ 米粉のシチュー ^乳	いわしのカリカリフライ 鶏肉	牛乳 海藻 生クリーム	ブロッコリー 人参	もやし コーン 玉ねぎ しめじ グリーンピース	パン じゃがいも 米粉	米油	929 36.8 34.7	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

^卵 ・卵(魚卵を除く)	^乳 ・乳・乳製品	^甲 ・甲殻類(エビ・カニ)	^種 ・ごま、栗を除く種実類
------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------