



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木	黒糖パン ^乳 牛乳	キャベツ入りつくね ドレッシングサラダ フルーツポンチ	キャベツ入りつくね	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン みかん 玉ねぎ もも りんご パイン パナナ	黒糖パン 砂糖 でんぷん ナタデココ ゼリー	米油	895 25.1 22.9	<給食なし> 西の杜7年
2金	ご飯 牛乳	鶏肉のから揚げ もやしとひじきのナムル 麻婆豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ひじき	人参 にら	生姜 きゅうり もやし にんにく たけのこ ねぎ 干し椎茸	ご飯 でんぷん 砂糖	米油 ごま油 ごま	895 43.8 26.1	
5月	ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	ハンバーグのトマトソースかけ 青菜のアーモンドあえ ^種 なめこ汁	ハンバーグ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 人参	キャベツ なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	アーモンド	820 29.0 21.0	<給食なし> 南部中 北部中
6火	ご飯 牛乳 梨	ブリカツ 茎わかめのきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	ブリカツ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう 枝豆 大根 しめじ ねぎ 梨	ご飯 砂糖	米油 ごま	903 35.0 31.3	
7水	ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き ^卵 野菜のしそごまあえ じゃがいものそぼろ煮	卵のベーコン巻き 豚肉	牛乳	しそ 人参	キャベツ きゅうり 生姜 切り干し大根 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま 米油	848 27.9 23.0	
8木	はちみつパン ^乳 牛乳	フライドカレービーンズ ごぼうサラダ 肉団子スープ	大豆 肉団子	牛乳	人参	ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	はちみつパン でんぷん 砂糖	米油 ごま マヨネーズ ^{調味料}	923 32.8 34.8	
9金	ご飯 牛乳 お月見だんご	豚肉の生姜炒め キャベツの昆布漬け 里芋のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー	生姜 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 里芋 だんご	米油	858 32.2 22.7	お月見献立
12月	梅ご飯 牛乳 グレープゼリー	鶏肉の照り焼き きゅうりとわかめの甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	梅干し きゅうり もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま	785 34.8 17.9	
13火	ピラフ 牛乳	星のコロッケ ブルーベリー入りヨーグルトあえ ^乳 野菜スープ	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参	枝豆 マツルdeム 玉ねぎ パイン もも りんご キャベツ コーン ブルーベリー しめじ	ご飯 コロッケ ナタデココ	豆乳バター 米油	802 20.2 23.4	ひみの日献立
14水	ご飯 牛乳 チョコプリン	いわしのレモン煮 コーンのひたし 豚汁	いわしのレモン煮 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ コーン 大根 ごぼう 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも チョコプリン		803 31.8 20.2	
15木	はちみつパン ^乳 牛乳 味付け小魚	ポロニアステーキ ポテトサラダ 卵スープ ^卵	ポロニアステーキ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 小魚	人参	コーン きゅうり 玉ねぎ レモン 干し椎茸	はちみつパン じゃがいも でんぷん	マヨネーズ ^{調味料}	861 34.2 30.2	
16金	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ 三色ひたし 豆腐とかまぼこのすまし汁	豚肉 大豆 みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	生姜 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	880 37.5 26.5	
20火	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 生姜 玉ねぎ たけのこ グリンピース 干し椎茸 しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	811 34.6 23.0	鉄分強化献立
21水	麦ご飯 牛乳	オムレツ ^卵 大根サラダ ポークカレー	オムレツ 豚肉 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 りんご グリンピース	麦ご飯 じゃがいも	米油 牛脂	892 28.8 24.0	
22木	コッペパン ^乳 牛乳 いちごジャム	かぼちゃ挽肉フライ 海藻サラダ キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	牛乳 海藻	かぼちゃ挽肉フライ ブロッコリー 人参	コーン もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン いちごジャム 砂糖	米油	817 25.7 29.1	
26月	ご飯 牛乳 ふりかけ	がんもの含め煮 変わり漬け さつま汁	がんもどき 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり ごぼう たくあん 生姜 大根 干し椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも ふりかけ	ごま	960 35.2 33.9	
27火	ご飯 牛乳	さくらますの塩こうじ焼き 五目大豆 ごまキムチみそ汁	さくらます 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参	ごぼう 白菜キムチ グリンピース 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ごま	827 39.8 21.9	<給食なし> 南部中、北部3年、 西の杜8・9年
28水	麦ご飯 牛乳	ガパオ炒め 春雨サラダ 鶏肉のフォー	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ レモン たけのこ きゅうり 干し椎茸 もやし	麦ご飯 砂糖 春雨 ビーフン	米油 ごま油	790 28.4 20.9	世界味めぐり献立(タイ) <給食なし> 南部中2・3年、北部中3年、 西の杜8・9年
29木	はちみつパン ^乳 牛乳	鶏肉のチリソース きゅうりとキャベツの華風漬け 豆乳コーンスープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	はちみつコッパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	958 37.6 31.0	<給食なし> 南部中3年、北部中3年、 西の杜8・9年
30金	ご飯 牛乳 フルーツキャラメルゼリー	焼きししゃも マコモタケと豚肉の中華炒め かき玉汁 ^卵	ししゃも 豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ しめじ マコモタケ ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 麩 ゼリー でんぷん	米油 ごま油	788 31.5 22.9	<給食なし> 西の杜8年

※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