

9月献立予定表

日曜日	献立名	おもと さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価	
		おもと からだ 主に体をつくるものになる		おもと からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おもと 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	しょくまん 食塩 相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 むかしつ 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 しじつ 脂質		
2月	ごはん 牛乳 ひき肉カレー 海藻サラダ(ドレッシング) 冷凍みかん		牛乳	にんじん ビーマシ トマト	にんにくしょうが たまねぎ マッシュルーム	ごはん		幼 510 小 661 中 836	1.5 2.1 2.6
〈日本の食べ物の旅【愛知県】〉									
3火	麦ごはん 牛乳 味噌カツ 添え野菜 すまし汁		牛乳			ごはん おおむぎ		幼 506 小 659 中 838	1.5 1.9 2.4
4水	タンメン(中華めん) タンメン(タンメンスープ) 牛乳 餃子 ①②③④ ゆで干し大根のサラダ(ドレッシング)	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ スイートコーン きくらげ	中華めん	油	幼 488 小 627 中 852	1.8 2.5 3.4
5木	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き のり酢和え 豆乳味噌汁	★さんま開き澱粉付き			しょうが	ごはん	油	幼 512 小 647 中 852	1.5 2.0 2.5
6金	コッペパン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ きのこさつまいものシチュー	ぶた肉			たまねぎ セロリ	コッペパン	油	幼 495 小 667 中 830	1.7 2.5 3.2
9月	ごはん 牛乳 野菜コロッケ(ソース) ざくざくキャベツ 沢煮椀 和梨ゼリー		牛乳	にんじん	キャベツ	ごはん	油	幼 507 小 648 中 830	1.5 1.8 2.3
10火	麦ごはん 牛乳 タッカルビ もやしときくらげの和え物 わかめスープ	とり肉		にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	ごはん おおむぎ	油 ごま油	幼 503 小 665 中 835	1.6 2.1 2.6
11水	五目うどん(ソフトメン) 五目うどん(五目うどん汁) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 即席漬	ぶた肉 油揚げ		こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ	ソフトメン	油	幼 498 小 597 中 827	1.7 2.2 3.0
12木	ごはん 牛乳 肉そぼろ 人参と油揚げの甘辛煮 もやしとベーコンの味噌汁	ぶた肉 だいず	牛乳		しょうが	ごはん	油	幼 505 小 663 中 830	2.0 2.4 3.0
〈まごわやさしい献立〉									
13金	ごはん 牛乳 煮魚 わかめときゅうりの酢のもの ごま味噌汁	あかうお			しょうが	ごはん	油	幼 483 小 632 中 816	1.6 2.1 2.6
〈お月見献立〉									
17火	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉とごぼうの炒り煮 月見汁	★豆腐ハンバーグ			だいこん しょうが	ごはん おおむぎ	油	幼 556 小 695 中 870	1.6 2.0 2.4

9月 献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
< リクエスト献立・藤代小学校 >									
18 水	ごはん リンゴジュース 鶏肉のレモン醤油かけ ほうれん草ともやしのおひたし なめこの味噌汁	とり肉 かつお節 豆腐 みそ		ほうれんそう にんじん	もやし なめこ だいこん ねぎ		ごはん ★りんご果実飲料 レモン果汁 でん粉 砂糖 油 酒 しょう油 しょう油 かつおだし	幼 451 小 580 中 782	1.4 1.7 2.2
19 木	ごはん 牛乳 さけの塩焼き たくあん和え 豚汁		牛乳		★塩さけ にんじん ★たくあん キャベツ ねぎ にんじん		ごはん ごま こんにゃく さつまいも 油 酒 かつおだし	幼 500 小 650 中 820	2.1 2.7 3.3
20 金	黒パン 牛乳 ひき肉のスパイシー炒め のり塩ポテト オニオンチーズエッグスープ		牛乳	にんじん ビーマン トマト	にんにく セロリ たまねぎ えだまめ たまねぎ スイートコーン	黒パン 砂糖 じゃがいも パン粉	酒 塩 しょう油 ケチャップ 子リパウダー ワイン 塩 塩 しょう油 チキンブイオン	幼 539 小 779 中 913	1.6 2.6 3.1
24 火	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ナムル かにかますープ		牛乳	にんじん なら	しょうが ★キムチ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	ごはん おおむぎ 油 ごま油 ごま油 しょう油 塩 しょう油 たらスープ	幼 465 小 603 中 767	1.5 1.8 2.2	
25 水	焼きそば 牛乳 大学芋 ②②②③③ 水菜と大根のサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	ぶた肉	青のり 牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しめじ みずな だいこん えだまめ	中華めん さつまいも 砂糖 油 ごまドレッシング	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース しょう油 しょう油 みりん 酢 ごまドレッシング	幼 482 小 581 中 717	1.8 2.2 2.8
26 木	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼 ひじきの炒め煮 なすの味噌汁	とり肉 ★さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にんじん	にんにく なす たまねぎ しめじ	ごはん ごま油 油 かつおだし	みりん しょう油 酒 一味唐辛子 酒 みりん しょう油	幼 473 小 617 中 789	1.6 2.0 2.4
27 金	ミルクパン 牛乳 白身魚フリッター ②②②③ コールスロー(ドレッシング) ハッシュドポーク		牛乳	にんじん	キャベツ スイートコーン にんにく たまねぎ マッシュルーム	ミルクパン 油 油	コールスロードレッシング ワイン エスパニョールソース たらスープ ケチャップ トマトピューレ しょう油 塩	幼 478 小 733 中 876	1.7 2.6 3.2
< 世界の料理紹介【韓国】 >									
30 月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チャプチェ トッポギスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ にんじん	にんにく きくらげ にんにく ねぎ しいたけ	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 はるさめ トッポギ	油 ごま ごま油 油 ごま油 からスープ しょう油 塩 しょう油	幼 559 小 701 中 898	1.6 2.0 2.4

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。
(Tel:0297-82-3363)

お知らせ		
振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。		
日	学校名	理由
2日	藤代幼稚園	始業式
12日	久賀小学校	創立記念日
19.20日	中学校	市郡新人戦

栄養素	基準量		9月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	500	1.6
小学校(3・4年)	650	2.0	652	2.2
中学校	830	2.5	830	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。