



# 9月献立予定表



今月の献立目標

残暑に負けない食事をしよう!

日 (曜)	献立名	材料名			野菜 の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		賞の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩 相当量(g)	
1 (月)	【防災の日献立】 ぼうさいカレーライス きりほしだいこんのサラダ カンパン 牛乳	おもにエネルギーのもと こめ むぎ きびざとう こめあぶら じゃがいも こめこ はちみつ ごま ごまあぶら カンパン	おもに体をつくるもと こうやどうふ こんぶ まぐろのみず 牛乳	おもに体の調子を整えるもと たまねぎ トマト にんじん かぼちゃ にんにく しょうが きりほしだいこん	小	141	651	1日(月) 防災の日献立 9月1日は防災の日です。給食では、防災の日にちなんで、普段家にある乾物や缶詰を使って作ることができるメニューにしています。常温保存できる食品は、災害時の食事作りに活用できるので、覚えておくといいですね。
					中	190	833	
2 (火)	ごはん なまあげのココロマーボー ピーマンのナムル なし 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぶたにく なまあげ みそ しらすほし 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら にんにく しょうが ピーマン もやし なし	小	118	680	◆防災の日献立で使用している 缶詰や常温保存できる食品など◆ まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	159	875	
3 (水)	ごはん ひじきのゆかりふりかけ にくじゃが きゅうりのすのもの 牛乳	こめ ごまあぶら ごま きびざとう じゃがいも こめあぶら	ひじき しらすほし ぶたにく ちくわ 牛乳	あかしそ にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん きゅうり キャベツ	小	110	580	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	149	743	
4 (木)	はいがパン かぼちゃとまめのクリームに かみかみサラダ ぶどう 牛乳	パン(はいが、バター) じゃがいも こむぎこ バター アーモンド ごま きびざとう こめあぶら	てぼうまめ とりにく だっしふんにゅう なまクリーム ハム かえりりこ 牛乳	たまねぎ しめじ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン ぶどう	小	115	632	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	155	808	
5 (金)	こぎつねずし たちうおのてんぷら キャベツのこんぶあえ さわにわん 牛乳	こめ さとう ごま こめあぶら きびざとう こむぎこ なたねあぶら でんぷん	とりにく あぶらあげ たちうお ぶたにく たまご こんぶ 牛乳	にんじん しょうが さやいんげん キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ みつば	小	101	661	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	136	851	
8 (月)	ふわふわどんぶり なすのいなかに しろりのからしあえ 牛乳	こめ むぎ きびざとう でんぷん ごまあぶら	とうふ ぶたにく たまご にほし わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ なす しろり	小	150	640	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	203	821	
9 (火)	【重陽の節句献立】 くりおこわ まんさくのかばやき きっかあえ とうがんのさつぱりじる 牛乳	こめ もちこめ くり でんぷん きびざとう なたねあぶら ごま でんぷん こめあぶら	まんさく(しいら) たまご とりにく 牛乳	こまつな とうがん にんじん えのきたけ なす ねぎ	小	115	593	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	155	758	
10 (水)	コーンピラフ スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー ミネストローネ 牛乳	こめ むぎ こめあぶら オリーブあぶら じゃがいも	ベーコン チーズ たまご なまクリーム とりにく きんときまめ 牛乳	たまねぎ コーン にんじん パセリ ブロッコリー セロリ しめじ にんにく トマト	小	163	615	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	220	790	
11 (木)	きなこあげパン ひやしちゅうか キャベツのソテー 牛乳	パン なたねあぶら きびざとう こめあぶら ちゅうかそば ごま ごまあぶら	きなこ ハム たまご しらすほし 牛乳	きゅうり もやし キャベツ にら にんじん	小	100	652	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	135	836	
12 (金)	【まごわやさしい献立】 あずきごはん さばのしおやき きゅうりのあさづけ みそしる なし 牛乳	こめ ごま じゃがいも	あずき さば もずく みそ 牛乳	きゅうり しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ なし	小	55	590	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	74	751	
16 (火)	ごはん だいずのいそに じゃがいものさんばいず ぶどう 牛乳	こめ こめあぶら きびざとう じゃがいも	ひじき なまあげ だいず とりにく かまぼこ 牛乳	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん きゅうり ぶどう	小	45	583	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	61	744	
17 (水)	キムチチャーハン ファンラタン マヨネーズ きびざとう アーモンド	こめ むぎ ごまあぶら ごま でんぷん マヨネーズ きびざとう アーモンド	ぶたにく たまご とうふ ハム 牛乳	はくさいキムチ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ かぼちゃ きゅうり	小	121	618	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	163	791	
18 (木)	ごはん にくどうふ だいこんとながいのあまずあえ にまめ 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら ながいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ きんときまめ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ いとこんにやく だいこん きゅうり	小	111	639	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	150	815	
19 (金)	【食育の日 和食の基本献立】 ごはん やししやも だいこんおろし ほうれんそうとだいずのおひたし みそけんちんじる 牛乳	こめ きびざとう さつまいも ごまあぶら	しやも だいず わかめ かつおぶし とうふ みそ 牛乳	だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう こんにやく なましいたけ ねぎ	小	95	614	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	128	786	
22 (月)	ターメリックライス タンダーチキン ベイクドチーズポテト ひよこまめのカレースープ 牛乳	こめ むぎ オリーブあぶら じゃがいも	とりにく ヨーグルト チーズ ぶたにく ひよこまめ 牛乳	パセリ たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん チンゲンサイ	小	62	612	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	84	782	
24 (水)	【お彼岸献立】 おやこうどん さんしょくなます おはぎ 牛乳	うどん きびざとう こめ もちこめ	たまご とりにく あぶらあげ わかめ しらすほし あずき きなこ 牛乳	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ だいこん こまつな	小	97	656	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	131	842	
25 (木)	フィッシュバーガー コーンスープ フルーツポンチ 牛乳	パン こむぎこ パンこ なたねあぶら マヨネーズ きびざとう じゃがいも バター こむぎこ	スケソウダラ たまご とりにく なまクリーム 牛乳	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ パセリ みかんかん バインかん ももかん パナナ	小	119	753	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	161	973	
26 (金)	ごはん こうやどうふのそぼろに なっとうのかわりあえ ヨーグルト 牛乳	こめ きびざとう でんぷん マヨネーズ	こうやどうふ とりにく なっとう チーズ のり ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな	小	76	667	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	103	856	
29 (月)	やきそば もずくスープ だいがくいも 牛乳	ちゅうかそば ごまあぶら さつまいも なたねあぶら ごま くらざとう きびざとう	ぶたにく さつまあげ あおのり もずく とうふ 牛乳	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ パセリ	小	115	589	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	155	748	
30 (火)	あなごめし ちぐさあえ なめこじる なし 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら じゃがいも	あなご のり かまぼこ たまご あぶらあげ みそ 牛乳	みつば こまつな もやし キャベツ にんじん なめこ たまねぎ ねぎ なし	小	82	617	まぐろのみず こんぶ とうもろこし かぼちゃ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ピーマン トマト
					中	111	790	

きゅうりょう しょうがっこう  
\*基準量(小学校)

エネルギー 650キロカロリー  
食塩相当量 2.0g未満  
野菜の量 100~120g

\*基準量(中学校)

エネルギー 800キロカロリー  
食塩相当量 2.5g未満  
野菜の量 120g

\*都合により献立内容を変更する場合があります。

\* ( )はパンに使用されている材料です。

