



[9月 予定献立表]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯	○	枝豆入り玉子焼き キャベツの塩昆布漬け すいとん汁	牛乳 枝豆入り玉子焼き 塩昆布 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 ごま油 すいとん	キャベツ だいこん きゅうり にんじん こまつな ねぎ	548 kcal 20.5 g 15.4 g 2.1 g
3火	和風きのこスパゲティ	○	レンコンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン のり かつおぶし	油 バター ごま ぶどうゼリー	たまねぎ ほうれんそう たもぎたけ しめじ えのきたけ ブロッコリー れんこん ごぼう キャベツ	675 kcal 27.4 g 15.3 g 2.3 g
4水	麦ご飯	○	春巻き ホイコーロー 五目エッグスープ	牛乳 春巻き 豚肉 卵 豆腐	麦ご飯 油 ごま油 かつくり粉	キャベツ にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ	641 kcal 22.7 g 25.9 g 2.4 g
5木	コッペパン	○	マーマレードジャム ホタテカツ ポパイサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ホタテカツ チキンハム	コッペパン 油 はるさめ さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油 マーマレードジャム	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ パセリ	599 kcal 26.0 g 19.5 g 3.1 g
6金	麦ご飯	○	さばの南部焼き 五目豆 いもだんご汁	牛乳 さば 大豆 鶏肉 豚肉	麦ご飯 ごま さとう 油 ごま油 いもだんご	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ピーマン えのきたけ こんにゃく	590 kcal 26.3 g 20.0 g 2.0 g
9月	麦ご飯	○	ささみカツ イカときゅうりのキムチ和え とうがんのさっぱり汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 ささみカツ	麦ご飯 油 ごま油	キャベツ きゅうり ほうさい とうがん にんじん ねぎ	538 kcal 22.8 g 15.2 g 1.9 g
10火	みそラーメン	○	こまつなとひじきのナムル 大学芋	牛乳 豚肉 ひじき	中華めん ごま油 ごま さつまいも 油 さとう 水あめ ごま	にんじん もやし キャベツ にら とうもろこし ねぎ こまつな	600 kcal 24.2 g 18.2 g 3.0 g
11水	そぼろご飯	○	大根サラダ チンゲン菜のスープ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豆腐 なた	麦ご飯 さとう 油 ごま油 オレンジゼリー	にんじん えだまめ だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ チンゲン菜	541 kcal 20.3 g 16.0 g 2.0 g
12木	食パン	○	県産梨ジャム かぼちゃコロッケ 大豆サラダ ポトフ	牛乳 大豆 ウィンナー	食パン かぼちゃ野菜コロッケ 油 さとう ごま油 じゃがいも 梨ジャム	こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ パセリ	556 kcal 19.9 g 20.5 g 3.0 g
13金	麦ご飯	○	魚の味噌マヨ焼き きんぴらごぼう 野菜と豚ひき肉のごまスープ	牛乳 たら さつまいも 豚肉	麦ご飯 さとう ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	パセリ ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ こんにゃく	581 kcal 23.8 g 17.2 g 2.4 g
16月	敬老の日						
17火	〈お月見メニュー〉 かきたまうどん	○	和風サラダ お月見ゼリー	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ チキンハム	ソフト麺 かつくり粉 さとう 油 お月見ゼリー	ねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	586 kcal 25.8 g 13.7 g 3.5 g
18月	お弁当の日						
19木	コッペパン	○	ドライカレー ごぼうサラダ じゃがいもとウィンナーのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート ツナ ウィンナー	コッペパン 油 パン粉 ごま油 さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	555 kcal 25.7 g 20.7 g 3.8 g
20金	麦ご飯	○	揚げ鶏のねぎソースかけ ブロッコリーのおかか和え 田舎汁	牛乳 鶏肉 かつおぶし 生揚げ	麦ご飯 かつくり粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	607 kcal 22.1 g 22.1 g 2.1 g
23月	秋分の日						
24火	ワンタン麺	○	焼き目付き餃子 もやしのサラダ	牛乳 豚肉 餃子 ちくわ	中華めん ワンタン ごま油 さとう ごま	にんじん もやし キャベツ にら メンマ しょうが もやし こまつな	576 kcal 26.7 g 25.9 g 3.5 g
25水	麦ご飯	○	いわししょうが煮 ほうれん草のごまあえ さつまいも汁	牛乳 いわし 鶏肉	麦ご飯 ごま さとう さつまいも 油	ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	544 kcal 22.0 g 13.8 g 2.1 g
26木	麦ご飯	○	鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 鶏肉 さつまいも 豆腐 豚肉	麦ご飯 油 さとう さといも	しょうが だいこん しいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	574 kcal 24.7 g 18.7 g 2.4 g
27金	ポークハヤシライス	○	こんにゃくと豆のサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ロースハム	麦ご飯 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ きゅうり こんにゃく	666 kcal 21.6 g 23.6 g 2.5 g
30月	麦ご飯	○	納豆 磯和え じゃが豚キムチ	牛乳 納豆 のり 豚肉	麦ご飯 さとう じゃがいも ごま油	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にら ほうさい しらたき	558 kcal 24.5 g 15.6 g 1.7 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価

597.0 kcal
23.7 g
18.6 g
2.6 g