



9がつ こんだてひょう



※食材納入の都合などにより、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

給食予定回数20回

日	しゅしよく・おかず	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	くりごはん しゅん:くり だいのいそに キャベツのみそしる くだもの しゅん:なし ◎ぼういさいのひ	○	だいず、とりこ、ひじき、★さつまあげ、 こうやどうふ、白みそ、赤みそ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、もちごめ、くりかんろに、こんにやく、 サラダあぶら	ごぼう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ、★なし	609 kcal 29.1 g 14.8 g 2.4 g
2火	ひやしごまだれうどん UFOぎょうざ フルーツサイダーゼリー	○	とりにく、さばぶし、まぐろかん、 こなかんてん、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	うどん、ごまあぶら、さとう、ごま、はちみつ、 しろねりごま、たまごふしうマヨネーズ、 ぎょうざのかわ、サラダあぶら、じゃがいも	さやいんげん、もやし、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、パセリ、パインアップルかん	640 kcal 22.5 g 23.1 g 2.2 g
3水	むぎごはん マーボーなすどうふ しゅん:なす はるさめスープ ★がいこくりょうり:リベリア	○	ぶたにく、とうふ、しろみそ、 はっしょうみそ、とりにく、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、さんおんとう、 かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、えのきたけ、 しめじ、にんじん、たまねぎ、なす、 にら、こまつな	605 kcal 26.0 g 21.9 g 2.4 g
4木	ガバオライス ツナとだいこんのサラダ キャベツのスープ ★がいこくりょうり:リベリア	○	とりにく、まぐろかん、わかめ、ベーコン、 レンズまめ、ひよこまめピューレ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、さんおんとう、 ごまあぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、キャベツ だいこん、れんこん、ピーマン、えのきたけ、 きゅうり、しょうが、セロリー、パプリカ、レモン	588 kcal 26.5 g 18.3 g 2.5 g
5金	おまめのカレーライス わふうサラダ くだもの しゅん:ブルー ※とうきょうやさいのひ	○	とりにく、だいず、ひよこまめ、 ひよこまめピューレ、ドライおから、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、 サラダあぶら、さんおんとう	にんにく、たまねぎ、きりぼしだいこん、 にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、 ★ブルー	645 kcal 21.6 g 21.4 g 2.2 g
8月	さかなのクリームソースがけごはん コールスローサラダ フルーツポンチ	○	ベーコン、さけ、ひよこまめピューレ、 とうにゅう、こなかんてん、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、こむぎこ、さとう	パセリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、セロリー、 とうもろこしかん、キャベツ、ほしぶどう、 ★りんごジュース、みかんかん、★ももかん、 パインアップルかん	633 kcal 21.8 g 20.5 g 1.9 g
9火	ぎょうじしよく:ちようようのせつく きく きつかがごはん さつまいものみそしる ちくぜんに くだもの しゅん:なし カナベツ・ピオセンナ ビゴス くだもの ★がいこくりょうり:ポーランド	○	あぶらあげ、こうやどうふ、とうふ、わかめ、 しろみそ、あかみそ、とりにく、★かまぼこ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、さとう、ごま、さつまいも、 ごまあぶら、こんにやく、 じゃがいも、さんおんとう	きくのり、しめじ、えのきたけ、ごぼう、 さやいんげん、ねぎ、にんじん、れんこん、 さやえんどう、★なし	609 kcal 27.2 g 14.9 g 2.4 g
10水	ごはん ヤンニョムチキン★がいこくりょうり:かんこく スーラータン★がいこくりょうり:ちようごく キャベツのたくあんあえ ゆかりごはん すましじる さかなのやさいあんかけ こまつなごまあえ ※とうきょうやさいのひ	○	とりにく、ぶたにく、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	★コッペパン、じゃがいも、 たまごふしうマヨネーズ、サラダあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 にんにく、トマトかん、ピーマン、 ゆうばりメロン	631 kcal 25.9 g 30.3 g 3.0 g
11木	ごはん ヤンニョムチキン★がいこくりょうり:かんこく スーラータン★がいこくりょうり:ちようごく キャベツのたくあんあえ ゆかりごはん すましじる さかなのやさいあんかけ こまつなごまあえ ※とうきょうやさいのひ	○	とりにく、ぶたにく、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、かたくりこ、さとう、みずあめ、 サラダあぶら、はるさめ、ごまあぶら	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、 きくらげ、トマトかん、にら	612 kcal 22.7 g 21.8 g 2.2 g
12金	ごはん ヤンニョムチキン★がいこくりょうり:かんこく スーラータン★がいこくりょうり:ちようごく キャベツのたくあんあえ ゆかりごはん すましじる さかなのやさいあんかけ こまつなごまあえ ※とうきょうやさいのひ	○	とりにく、ぶたにく、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、かたくりこ、さとう、みずあめ、 サラダあぶら、はるさめ、ごまあぶら	ゆかり、きりぼしだいこん、にんじん、 もやし、たまねぎ、えのきたけ、 ピーマン、こまつな	659 kcal 26.9 g 24.8 g 2.4 g
16火	キムチチャーハン こうやどうふのこまつな とうもろこしのスープ くだもの しゅん:きょうほう	○	ぶたにく、こうやどうふ、はなかつお、 とりにく、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、ごま、さとう、 かたくりこ	にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、 だいこん、きゅうり、とうもろこしかん、 たまねぎ、パセリ、きょうほう	591 kcal 23.8 g 18.7 g 2.9 g
17水	たことトマトのスパゲッティ いもいもサラダ オレンジゼリー	○	★たこ、ベーコン、まぐろかん、 こなかんてん、★ぎゅうにゅう (いんよう)	スパゲッティ、オリーブあぶら、こむぎこ、 さとう、かたくりこ、じゃがいも、 さつまいも、サラダあぶら、はちみつ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、 トマトかん、マッシュルームかん、パセリ、 ズッキーニ、みかんかん、オレンジジュース	614 kcal 22.4 g 17.3 g 2.1 g
18木	しゃくしなごはん★さいたまちちぶ サワラのこうみやき みそポテト★さいたまちちぶ のっぺいじる	○	さわら、しろみそ、とりにく、あぶらあげ、 とうふ、けずりぶし、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、ごま、じゃがいも、こむぎこ、 サラダあぶら、さんおんとう、 かたくりこ、こんにやく	しゃくしなづけ、ねぎ、しょうが、にんじん、 だいこん、こまつな	670 kcal 30.0 g 25.1 g 2.2 g
19金	ごはん きびなごのからあげ ○かみかみこんだて とうがんのかきたまじる しゅん:とうがん わかめサラダ※とうきょうやさいのひ	○	きびなご、とりにく、★たまご、けずりぶし、 わかめ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、かたくりこ、サラダあぶら、 ごまあぶら、さとう、ごま	とうがん、ほししいたけ、ねぎ、 キャベツ、とうもろこしかん、 もやし、こまつな	607 kcal 23.7 g 24.5 g 1.8 g
22月	ごはん さけのちゃんちゃんやき いもだんごじる ★ほっかいどう	○	さけ、しろみそ、とりにく、こんぶ、さばぶし、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、しろねりごま、 さとう、マーガリン、じゃがいも、こめこ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ	595 kcal 27.5 g 15.1 g 2.7 g
24水	ごはん サワラのこがねやき ごしきあえ だいこんのみそしる	○	さわら、しろみそ、いとかつお、なまあげ、 あかみそ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、たまごふしうマヨネーズ	こまつな、もやし、にんじん、しめじ、 とうもろこしかん、だいこん、えのきたけ、 ほうれんそう	582 kcal 29.1 g 20.3 g 2.4 g
25木	はいがパン ちゅうかいふうスープ カントリーサラダ ムサカ★がいこくりょうり:リベリア	○	★ピザチーズ、ぶたにく、たら、ベーコン、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	★はいがパン、じゃがいも、こめこ、 オリーブあぶら、さんおんとう、 サラダあぶら	なす、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、 セロリー、マッシュルームかん、パセリ、トマトかん、 さやいんげん、きゅうり、キャベツ、だいこん、レモン	581 kcal 27.6 g 24.3 g 3.0 g
26金	ごまごはん コロッケ きのこのスープ こまつなサラダ ※とうきょうやさいのひ	○	ぶたにく、とりにく、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、ごま、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、 サラダあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ、もやし、 えのきたけ、しめじ、こまつな	617 kcal 21.3 g 21.5 g 2.2 g
29月	さんまごはん しゅん:さんま みずなとツナのあえもの さつまじる くだもの しゅん:りんご	○	さんま、きざみのり、まぐろかん、しろみそ、 はなかつお、ぶたにく、★さつまあげ、 けずりぶし、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、かたくりこ、さとう、ごま、 サラダあぶら、こんにやく、さつまいも	しょうが、みずな、キャベツ、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、★りんご	608 kcal 24.0 g 18.3 g 2.1 g
30火	みそラーメン もやしソテー フルーツヨーグルト ★バースデーきゅうしよく★	○	ぶたにく、しろみそ、あかみそ、さばぶし、 ベーコン、★プレーンヨーグルト、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	ちゅうかめん、サラダあぶら ごま、さとう	もやし、キャベツ、にんじん、にら、にんにく とうもろこしかん、しょうが、さやいんげん、 みかんかん、パインかん、★ももかん	631 kcal 25.2 g 17.9 g 2.8 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、勉強・運動にしっかり取り組みましょう。

生活リズムをとりもどすために、食事はちゃんと食べましょう。給食も残さずにたべてください。



9月の給食目標

バランスの良い食事をしよう!

※今月の給食から※ 今月は、9月18日に埼玉県秩父市、9月22日に北海道の郷土料理が入っています。「杓子菜ごはん」「みそポテト」しゃくし菜は秩父地方の伝統野菜の一つで漬物が有名です。みそポテトも秩父地方に古くから伝わる郷土料理で、日常のおやつや食事として食卓に並びます。鮭のちゃんちゃん焼きは北海道石狩地方の漁師町発祥の郷土料理と言われています。名前の由来は諸説あり、“ちゃっちゃんとして作れるから”、“お父ちゃんを作るから”などあります。

9月の平均
616 kcal
25.2 g
20.7 g
2.3 g