

# 9月学校給食献立表

※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<p>1(月) 823kcal 33.0g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・牛乳</li> <li>・なめこと豆腐のみそ汁</li> <li>・鶏肉とナッツの炒め物</li> <li>・甘酢和え</li> </ul> <p>牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ ごはん 油 片栗粉 砂糖 カシューナッツ なめこ ねぎ たけのこ 人参 ピーマン かぶ きゅうり みかん</p>	<p>2(火) 883kcal 35.4g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・けんちん汁</li> <li>・ハンバーグサルサソース</li> <li>・きくらげの和え物</li> <li>・冷凍みかん</li> </ul> <p>牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 ハム ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 大根 人参 ごぼう じゃがいも ねぎ ほうれん草 もやし きくらげ みかん</p>	<p>3(水) 818kcal 27.4g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーピラフ</li> <li>・牛乳</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・大豆入りコロッケ</li> <li>・甘夏サラダ</li> </ul> <p>牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 麦ごはん 油 じゃがいも パン粉 玉ねぎ コーン しめじ 人参 スッキーニ 夏みかん キャベツ きゅうり</p>	<p>4(木) 829kcal 31.0g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味付けのり</li> <li>・牛乳</li> <li>・大根と厚揚げのみそ汁</li> <li>・秋刀魚(さんま)のオレンジ煮</li> <li>・小松菜ともやしのひたし</li> <li>・デザート</li> </ul> <p>牛乳 のり 厚揚げ みそ 秋刀魚 ごはん 砂糖 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 もやし 人参</p>	<p>5(金) 812kcal 36.3g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・えびボールとレタスのスープ</li> <li>・スコッチエッグ</li> <li>・枝豆サラダ</li> <li>・デザート</li> </ul> <p>牛乳 チーズ ベーコン えび 卵 豚肉 かまぼこ パン パン粉 油 人参 玉ねぎ レタス おくら キャベツ きゅうり 枝豆</p>
<p>日(曜日)エネルギーたんぱく質</p>  <p>献立名</p>	<p>9(火) 805kcal 28.2g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・すまし汁</li> <li>・鮭(さけ)フライ</li> <li>・タルタルソース</li> <li>・ゆで野菜</li> <li>・ミニトマト</li> </ul> <p>牛乳 豆腐 なたと わかめ 鮭 ごはん パン粉 油 外タケソース 枝豆 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ミニトマト</p>	<p>10(水) 870kcal 33.7g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・マーボー豆腐</li> <li>・揚げぎょうざ</li> <li>・しめじ和え</li> </ul> <p>牛乳 豚肉 豆腐 みそ ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 人参 しいたけ たけのこ ねぎ しめじ ほうれん草 もやし</p>	<p>11(木) 842kcal 29.9g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・のりの佃煮</li> <li>・牛乳</li> <li>・なすと厚揚げのみそ汁</li> <li>・れんこんの挟み揚げ</li> <li>・ごま和え</li> </ul> <p>牛乳 のり 厚揚げ みそ 鶏肉 ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま なす 玉ねぎ れんこん ほうれん草 人参 もやし</p>	<p>12(金) 869kcal 35.9g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中華めん</li> <li>・みそラーメンスープ</li> <li>・牛乳</li> <li>・味付け玉子</li> <li>・海そうサラダ</li> <li>・デザート</li> </ul> <p>牛乳 豚肉 なたと みそ 卵 わかめ めん 油 砂糖 ごま油 人参 メンマ しいたけ もやし なら 玉ねぎ チンゲン菜 ほうれん草</p>
<p>15(月)</p>  <p>敬老の日</p>	<p>16(火) 946kcal 27.2g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・牛乳</li> <li>・フレンチサラダ</li> <li>・冷凍パイ</li> </ul> <p>牛乳 牛肉 生クリーム 麦ごはん バター 油 じゃがいも 小麦粉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ カリフラワー パイン</p>	<p>17(水) 886kcal 36.9g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・わかめと豆腐のみそ汁</li> <li>・鰯(あじ)の塩焼き</li> <li>・インディアンポテト</li> </ul> <p>牛乳 豆腐 わかめ みそ 鰯 豚肉 ごはん 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 えのきたけ ねぎ 人参 玉ねぎ グリンピース</p>	<p>18(木) 860kcal 34.9g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タレかつ丼</li> <li>・きざみのり</li> <li>・牛乳</li> <li>・青菜とじゃがいものみそ汁</li> <li>・たくあん和え</li> <li>・マスカット(県内産)</li> </ul> <p>牛乳 豚肉 のり 油揚げ みそ 麦ごはん パン粉 油 じゃがいも 油揚げ ごま 人参 えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり たくあん マスカット</p>	<p>19(金) 876kcal 35.2g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉パン</li> <li>・ブルーベリージャム</li> <li>・牛乳</li> <li>・トマトと卵のスープ</li> <li>・グラタン</li> <li>・アーモンドサラダ</li> </ul> <p>牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 パン 小麦粉 バター アーモンド 油 人参 玉ねぎ トマト レタス キャベツ きゅうり コーン</p>
<p>22(月) 816kcal 28.1g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅しらすごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・きのこ汁</li> <li>・ピーマンメンチ</li> <li>・和風サラダ</li> </ul> <p>牛乳 しらす 油揚げ みそ 豚肉 かまぼこ 麦ごはん 里いも パン粉 油 砂糖 大根 人参 なめこ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>23(火)</p> <p>秋分の日</p>  <p>2学期もおいしく作ります</p>	<p>24(水) 877kcal 36.9g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・じゃがいものそぼろ煮</li> <li>・鯖(さば)のカレー焼き</li> <li>・ごまびたし</li> <li>・デザート</li> </ul> <p>牛乳 豚肉 鯖 豆乳 ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま 玉ねぎ 人参 しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし コーン</p>	<p>25(木) 808kcal 33.4g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・豚汁</li> <li>・柳がれいの薬味ソースかけ</li> <li>・茎わかめのきんぴら</li> </ul> <p>牛乳 豚肉 豆腐 みそ かいり 茎わかめ さつま揚げ ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 油 人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが メンマ</p>	<p>26(金) 965kcal 33.5g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆでうどん</li> <li>・カレー南蛮</li> <li>・牛乳</li> <li>・ポークしゅうまい</li> <li>・野菜のひたし</li> <li>・豊水梨(県内産)</li> </ul> <p>牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ 豚肉 うどん 小麦粉 片栗粉 人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし 梨</p>
<p>29(月) 875kcal 33.8g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・もずくのみそ汁</li> <li>・根菜のつくね焼き</li> <li>・揚げなすの五目炒め</li> <li>・チーズ</li> </ul> <p>牛乳 もずく 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 厚揚げ ごはん 片栗粉 砂糖 油 ごま えのきたけ ねぎ れんこん なす 人参 玉ねぎ ピーマン</p>	<p>30(火) 800kcal 32.2g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・豆腐のスープ</li> <li>・ししゃもフライ</li> <li>・ピーナッツ和え</li> </ul> <p>牛乳 鶏肉 卵 豆腐 なたと わかめ ししゃも ちくわ 麦ごはん 砂糖 パン粉 油 ピーナッツ しめじ ねぎ ほうれん草 もやし 人参</p>	 <p>早起きをする！</p> <p>朝ごはんがしっかり食べられる！</p> <p>頭がさえ、体も元気に活動できる！</p> <p>朝食の習慣で、体をしっかり休めて元気をチャージ。体も大きくなる！</p> <p>食べる時間と量を決め、きびきびしてかっこいいおやつタイム！</p> <p>おいしく給食が食べられる。今日も完食！</p>		

長い夏休みの間に生活リズムを崩していませんか。よい生活リズムを取り戻すために、早起きをして朝ごはんは決まった時間に食べましょう。



