



9月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
3 火	ココア揚げパン	牛 乳		コッパパン、三温糖、油		711 14.6
	カレーポトフ		鶏肉、ウィンナー	じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ、セロリ	
	梨				梨	
4 水	ねぎ塩豚丼	牛 乳	豚肉	精白米、米粒麦、三温糖、デンプン、胡麻油	生姜、にんにく、玉葱、人参、白菜、長葱、干し椎茸	719 26.3
	じゃがバターコーン			じゃが芋、バター	コーン	
	なめこの味噌汁		豆腐、赤味噌		なめこ、えのき茸、長葱、小松菜	
5 木	かりかり梅しそごはん	牛 乳		精白米	梅干し、ゆかり	677 30.5
	高野豆腐の玉子焼き		鶏肉、凍り豆腐、卵	三温糖	生姜、人参、干し椎茸、玉葱	
	せんべい汁		鶏肉	せんべい	人参、ごぼう、しめじ、長葱、小松菜	
	ぶどう				ぶどう	
6 金	ご飯	牛 乳		精白米		672 28.3
	キビナゴの磯部揚げ		キビナゴ、青のり粉	小麦粉、デンプン、油	生姜	
	キャベツの香味和え				キャベツ、胡瓜、人参、生姜	
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	デンプン	人参、干し椎茸、長葱、小松菜	
9 月	じゃこ菜飯	牛 乳	ちりめんじゃこ	精白米、白胡麻	大根菜	654 31
	松風焼き		鶏肉、卵、赤味噌	三温糖、パン粉、白胡麻	生姜、人参、干し椎茸、長葱	
	菊花和え			三温糖	ほうれん草、もやし、菊のり	
	すまし汁		豆腐、かまぼこ、湯葉		玉葱、人参、えのき茸、葉ねぎ	
10 火	ご飯	牛 乳		精白米		719 30.6
	海苔の佃煮		焼き豆腐	三温糖		
	肉豆腐		焼き海苔、豚肉	コンニャク、三温糖、デンプン、油	白菜、人参、長葱	
	のっぺい汁		鶏肉	じゃが芋、コンニャク、デンプン	大根、小松菜、人参、長葱、ごぼう	
11 水	やきそばドッグ	乳	豚肉、青のり粉	コッパパン、蒸し中華麺、油	生姜、にんにく、人参、キャベツ、ピーマン	711 19.2
	ミネストローネ		鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	じゃが芋、油	玉葱、にんにく、生姜、トマト缶、人参	
	フルーツポンチ			上白糖	パイン缶、みかん缶、りんご缶、ブルーベリー	
12 木	会津ソースカツ丼	乳	豚肉、卵	精白米、米粒麦、小麦粉、三温糖、パン粉、油		831 29.1
	こづゆ（福島県郷土料理）		ホタテ貝	里芋、糸コンニャク、焼き麴	干し椎茸、キクラゲ、人参、小松菜、長葱	
	りんご				りんご	
13 金	ご飯	牛 乳		精白米		722 31.7
	アジフライ		アジ、卵	小麦粉、パン粉、三温糖、油		
	磯部和え		焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参	
	ナスの味噌汁		油揚げ、白味噌		ナス、玉葱、ほうれん草	
17 火	さつま芋ごはん	牛 乳		精白米、もち米、さつま芋		690 27.1
	イカの味噌マヨ焼き		イカ、白味噌	ノンエッグマヨネーズ、三温糖		
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参	
	お月見団子		きな粉	白玉団子、黒砂糖、三温糖		
18 水	タンメン	牛 乳	豚肉	蒸し中華麺、白胡麻、胡麻油	生姜、にんにく、キャベツ、人参、チンゲン菜、もやし	680 29.5
	焼売		豚肉	しゅうまい皮、三温糖、デンプン、胡麻油	生姜、玉葱	
	みかん				みかん	
19 木	キムチチャーハン	シ ョ ア	豚肉	精白米、米粒麦、白胡麻、油	キムチ白菜、人参、ピーマン、にんにく、生姜	729 21.3
	トック入り玉子スープ		鶏肉、卵	トック、デンプン、胡麻油	人参、大根、長葱、小松菜、干し椎茸	
	さつま芋チップス			さつま芋、粉糖、油		
20 金	ひじきとレンコンのご飯	牛 乳	干ひじき、鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、三温糖、油	レンコン、人参、干し椎茸	651 32
	サワラの塩麴焼き		サワラ	油		
	田舎汁		生揚げ、白味噌	じゃが芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう	
24 火	肉味噌うどん	牛 乳	豚肉、大豆、赤味噌	うどん、三温糖、デンプン、胡麻油	にんにく、生姜、玉葱、人参、干し椎茸、筍	765 32.3
	筑前煮		鶏肉	コンニャク、里芋、三温糖、油	筍、人参、ごぼう、干し椎茸	
	一口おはぎ		きな粉	だまこ餅、三温糖		
25 水	赤米ごはん	牛 乳		精白米、もち米、赤米		797 35.9
	鮭のセサミフライ		鮭、卵	黒胡麻、小麦粉、パン粉、油		
	切干大根と小松菜のサラダ		ボークハム	白胡麻、三温糖、胡麻油	切干大根、小松菜、人参、もやし、にんにく	
	豚汁		豚肉、豆腐、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜	
27 金	小松菜チャーハン	牛 乳	豚肉、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、白胡麻、胡麻油	人参、長葱、小松菜	707 27.6
	棒ギョーザ		豚肉	ギョーザ皮、胡麻油	長葱、キャベツ、干し椎茸、ニラ、生姜、にんにく	
	中華コーンスープ		卵、ボークハム	デンプン	コーン、玉葱	
30 月	チキンカレーライス	牛 乳	鶏肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター	生姜、にんにく、玉葱、人参	690 21
	大豆サラダ		大豆、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ	
	グレープゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース、アロエ	

* 食材料の購入の都合により、献立が変更する場合がありますのでご了承ください。 9/26は、中間考査のため給食はありません。