



9月

給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal) タンパク(g)		
		体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)			
2 (月)	ぶっかけサラダうどん ぎゅうにゅう 牛乳 いそべ あ ちくわの磯辺揚げ ひとくち 一口ゼリー	牛乳 ちくわ	ハム あおのり	きゅうり こまつな キャベツ	うどん さとう こむぎこ あぶら ひとくちゼリー	633 24.4	
3 (火)	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく	ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく なす トマト キャベツ きゅうり アスパラ	こめ あぶら むぎ じゃがいも フレンチサラダ	759 27.1	
4 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ラタトゥイユ チーズサラダ	牛乳 チーズ	とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ	コッペパン さとう あぶら	609 24.2	
5 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく やさい 豚肉と野菜の煮物 す み そ 酢味噌あえ ふりかけ にはもの煮物	牛乳 うずらたまご みそ	ぶたにく いか	にんじん しめじ いんげん ねぎ	こめ こんにゃく さとう むぎ じゃがいも ふりかけ	640 31.0	
6 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろ みぎかな 白身魚のチリソースかけ ご も く 五目スープ ちやうないさん ピオーネ(町内産)	牛乳 とりにく	あかうお	ピーマン しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	589 23.9	
9 (月)	コーンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 タンドリーチキン ポトフスープ	牛乳 ヨーグルト	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし	マッシュルーム にんにく はくさい ブロッコリー	640 29.2	
10 (火)	おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳 す もの わかめの酢の物 ラクトアイス	牛乳 たまご わかめ	とりにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん しいたけ	こめ かたくりこ さとう ラクトアイス	688 26.7	
11 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼー 麻婆なす ばんさんすう	牛乳 あかみそ ハム	ぶたにく みそ	なす きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	こめ ごまあぶら かたくりこ はるさめ	632 23.2	
12 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな み そ 魚の味噌マヨネーズ焼き じる のっぺい汁	牛乳 みそ あぶらあげ	さけ とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ マヨネーズ こんにゃく ごまあぶら かたくりこ	654 29.5	
13 (金)	お月見献立 えだまめ 枝豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さといも 里芋コロッケ ごしき あ 五色和え さんしよく すまし汁 さんしよく 三色だんご	牛乳 とうふ	ハム わかめ	えだまめ キャベツ ほうれんそう にんじん	こめ ごま むぎ さとう 三色だんご さといもコロッケ	661 23.0	
17 (火)	カミカミ献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 てん ししゃもの天ぷら ごもくまめ 五目豆 しる みそ汁	牛乳 わかめ だいず とりにく ひらてん	ししゃも こんぶ とうふ みそ あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ	たまねぎ グリーンピース	こめ こむぎこ あぶら さとう むぎ かたくりこ こんにゃく ふ	688 29.0
18 (水)	バターロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のBBQソースかけ グリーンサラダ マカロニスープ	牛乳 みそ	とりにく ウインナー	たまねぎ しょうが キャベツ すりおろしりんご ブロッコリー	にんじん とうもろこし アスパラ しめじ パセリ	バターロールパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ	716 29.3
19 (木)	だいず 大豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ やさい 豆腐と野菜のオイスターソース煮 はりはりづけ	牛乳 とうふ	だいず ぶたにく	ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ	しいたけ だいこん きゅうり	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	658 29.5
20 (金)	さんしよく 三色そばろ丼 どん 牛乳 ぎゅうにゅう かぼちゃのみそ汁 しる バナナ	牛乳 たまご わかめ	とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく しいたけ にんじん バナナ	グリーンピース かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう あぶら	668 29.3
24 (火)	お彼岸献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さん ま 秋刀魚の生姜煮 じる けんちん汁 おはぎ おはぎ	牛乳 さんま	とうふ	しょうが だいこん ごぼう	しいたけ にんじん ねぎ	こめ さとう こんにゃく おはぎ むぎ さといも ごまあぶら	744 27.1
25 (水)	ライス ぎゅうにゅう 牛乳 に こ 煮込みハンバーグ やさい 野菜ソテー にんじん にんじんポタージュ	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	もやし ピーマン グリーンピース パセリ	こめ あぶら さとう じゃがいも	698 24.9
26 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いか いかナゲット ツナサラダ オニオンスープ	牛乳 ツナ	いかナゲット ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん アスパラ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	こめ あぶら むぎ マヨネーズ	678 24.9
27 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく チャプチェ わかめスープ	牛乳 ベーコン	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし しょうが にら しいたけ	きくらげ しめじ とうもろこし	こめ はるさめ さとう むぎ じゃがいも ごまあぶら	608 23.1
30 (月)	キムチラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 はる ま 春巻き こ ま つ な 小松菜の中華和え	牛乳 いか ハム	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん はくさい はくさいキムチ	にら キャベツ しょうが もやし にんにく こまつな	中華めん はるまき さとう ごまあぶら あぶら	701 30.4