



学校給食予定献立表



給食回数 20回

Table with columns: 日, 曜, 牛乳, 主食, 献立名, 食への種類と体でのたらしき (blood/meat/bone, strength, body balance), エネルギー (kcal)

学校給食の栄養所要量の目安

Table with columns: エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂肪, カルシウム (mg), 鉄 (mg), ビタミンA (μg), ビタミンB1 (mg), ビタミンB2 (mg), ビタミンC (mg), 食塩相当量 (g), 年齢層 (小・中・高)

【お月見献立】9月21日 牛乳、ごはん、里芋コロッケ、ほうれん草のごま和え、月見汁、お月見デザート

今年の中秋の名月は9月21日です。昔の暦で8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。「十五夜」ともいい、月に見立てたお団子や稲に見立てたすすき、そして里芋や果物などを月にお供えして秋の収穫を感謝します。この日のデザートには夜空に浮かぶ満月をイメージしたゼリーがです。楽しみにしててください。



日	曜	牛乳	主食	献立名	食のしほりから 食べ物の種類と体ではたらき			
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)	はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)	からだを調子をととのえる	
13	月			まぐろとじゃがいものコロコロ揚げ	まぐろ	じゃがいも、砂糖、油		681 722 756
				き切り干し大根の煮物	油揚げ	砂糖	切り干し大根、人参、いんげん	
				みそ汁	みそ		玉葱、かぼちゃ、緑豆もやし えのきだけ	
14	火			ひじきごはん	ひじき、油揚げ、しらす干し	油、砂糖	人参	542 639 689
				ささみとカリフラワーの炒め物	鶏肉	油、でん粉	小松菜、カリフラワー、しいたけ 人参、たけのこ、にんにく、しょうが	
				みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱、みつば	
15	水			照り焼きバーガー	豚肉	油	玉葱、しめじ	626 699 724
				ポトフ	ウインナー	じゃがいも	玉葱、ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、人参	
				野菜とくだものゼリー	寒天	ぶどう糖、果糖	野菜・果実ミックスジュース りんご果汁、レモン果汁	
16	木			高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐、鶏肉	砂糖	人参	586 687 716
				なすとピーマンのみそバター炒め	豚肉、みそ	砂糖、バター	なす、青ピーマン、玉葱	
				みそ汁	みそ、油揚げ		しめじ、小松菜、玉葱	
17	金			ハンバーグの トマトソースがけ	鶏肉 豚脂、乾燥マッシュポテト 砂糖、加工でん粉	砂糖、加工でん粉 オリーブオイル	玉葱、しめじ、トマト	578 700 721
				野菜炒め		油	キャベツ、玉葱、青ピーマン、人参	
				クリームスープ		じゃがいも、ホワイトルウ	ほうれん草、玉葱、コーン	
21	火			里芋コロッケ	鶏肉、植物性たん白	里芋、砂糖、パン粉 小麦粉、でん粉、油		582 700 714
				ほうれん草のごま和え		砂糖、ごま	ほうれん草、緑豆もやし	
				月見汁	うずら卵		大根、人参、えのき、みつば	
				お月見デザート	寒天	果糖ぶどう糖液糖、砂糖 果糖、ぶどう糖、加工でん粉	みかん果汁、ブルーベリー果汁	
22	水			五目醤油ラーメン	豚肉	油、ラーメンスープ	玉葱、チンゲンサイ、緑豆もやし 葉ねぎ、人参	566 657 675
				しそ入り鶏春巻	鶏肉、粒状大豆たん白	砂糖、油、春雨、でん粉 砂糖、小麦粉、水あめ ぶどう糖	玉葱、キャベツ、人参、長ねぎ しょうが、青しそ	
				キャベツときゅうりのナムル		ごま油、砂糖、穀物酢	キャベツ、きゅうり、人参	
24	金			牛丼	牛肉	こんにゃく、砂糖	玉葱、人参、葉ねぎ	674 778 810
				れんこんの和風サラダ	かつお削り節	ドレッシング	れんこん、きゅうり、人参	
				みそ汁	みそ	じゃがいも	みつば、しめじ、大根	
				芋の水ようかん	寒天	粉あめ、白あん、砂糖 さつま芋ペースト		
27	月			カレーピラフ	鶏肉	バター	玉葱、人参、グリーンピース	675 780 813
				グリーンサラダ		ドレッシング	キャベツ、青ピーマン、ブロッコリー きゅうり	
				パンプキンポタージュ	牛乳	バター	かぼちゃ、玉葱、パセリ	
				コアコアぶどう	加糖練乳、脱脂粉乳、寒天 ホエイパウダー、全粉乳 クリーム	イソマルトオリゴ糖、砂糖 こんにゃく	ぶどう果肉、ぶどう果汁	
28	火			豚肉のりんごソースがけ	豚肉	砂糖	りんご、しょうが、にんにく 玉葱、レモン果汁	670 756 801
				じゃがいものマスタード炒め	ベーコン	じゃがいも、オリーブ油	玉葱、粒マスタード	
				根菜のコンソメスープ	ツナ		ごぼう、人参、葉ねぎ	
29	水			鶏肉の手羽先風から揚げ	鶏肉	小麦粉、でん粉、油 砂糖、ごま		582 713 732
				春雨サラダ		春雨、砂糖、ごま油、穀物酢	きゅうり、人参	
				みそ汁	みそ、わかめ		玉葱、キャベツ	
30	木			鮭の塩焼き	鮭			648 770 791
				きんぴらごぼう		こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油	ごぼう、人参、いんげん	
				みそ汁	みそ、豆腐	さつまいも	玉葱、緑豆もやし、葉ねぎ	
				ブルーベリータルト	豆乳、調整豆乳粉末 海藻カルシウム	米粉、砂糖、油、でん粉 ショートニング、水あめ こんにゃく	ブルーベリー果汁、コーンフラワー 水溶性食物繊維	

※ 献立は、材料の購入 事情により変更する場合がありますので、御了承下さい。
 ※ 栄養価表示は、上段：小学部 高学年、中段：中学部、下段：高等部の順番になっています。

