

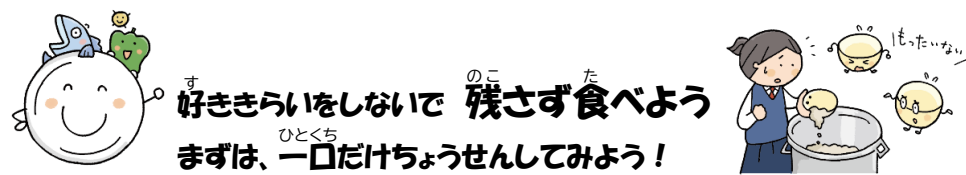


# 9月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み
1	水	ごはん 味付きもずく 牛乳 いわしのなんばんづけ おひたし とん汁		ごはん 米油 さとう ごま油 じゃがいも	いわし かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ めかぶ	こまつな しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん こんにやく 玉ねぎ	幼 124 小 652 中 827	幼牛乳のみ
2	木	サンドパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ じゃがいもとウインナーのスープ なし		パン バター じゃがいも デミグラスソース 生クリーム	とり肉 ぶた肉 ウインナー	にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ 玉ねぎ なし	幼 483 小 591 中 752	
3	金	麦ごはん 牛乳 バーベキューチキン はるさめサラダ とうがんスープ		麦ごはん 米油 さとう ごま油 はるさめ ごま	とり肉 ぶた肉	にんじん キャベツ きゅうり チンゲンサイ とうがん 玉ねぎ 長ねぎ	幼 540 小 - 中 831	小学校
6	月	ごはん 牛乳 いかのチリソース煮 ひじきサラダ はるさめスープ		ごはん 米油 さとう はるさめ	いか マグロフレーク ぶた肉	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ こまつな きゅうり とうもろこし キャベツ ほししいたけ 玉ねぎ	幼 535 小 679 中 844	
7	火	黒パン 牛乳 キャベツメンチカツソースかけ ポパイサラダ ミネストローネ		パン 米油 さとう ごま でん粉 じゃがいも	ぶた肉 ハム ベーコン 白いんげんまめ	ほうれん草 きゅうり もやし にんじん にんにく 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし	幼 613 小 742 中 940	
8	水	麦ごはん 牛乳 焼き肉どんの具 チョレギサラダ あおなのみそ汁		麦ごはん 米油 さとう でん粉 ごま じゃがいも ドレッシング	ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	にら にんにく 玉ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん のり	幼 124 小 597 中 757	幼牛乳のみ
9	木	サンドパン 牛乳 しろみ魚フライ タルタルソース ゆでキャベツ イタリアンスープ		パン こめ油 パン粉 タルタルソース	ホキ とり肉 たまご	にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな とうもろこし	幼 473 小 576 中 746	
10	金	ごはん 牛乳 ぎょうざ もやしのナムル マーボーどうふ		ごはん 米油 さとう ごま でん粉 ごま油	ぶた肉 とり肉 みそ とうふ	にんじん もやし にんにく こまつな しょうが 玉ねぎ にら ほししいたけ 長ねぎ	幼 508 小 638 中 782	
13	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 あおなののりごま和え しょうゆけんちん汁		ごはん 米油 さとう ごま じゃがいも	さば みそ とうふ 油揚げ	にんじん もやし ごぼう ほうれん草 こんにやく だいこん 長ねぎ	幼 514 小 - 中 755	小学校
14	火	チーズパン 牛乳 ジャーマンポテト キャベツとコーンのクリームスープ オレンジ		パン マーガリン さとう 米油 じゃがいも シチュールウ	とり肉 ベーコン チーズ	パセリ とうもろこし にんじん キャベツ 玉ねぎ オレンジ	幼 570 小 703 中 932	
15	水	ごはん のりつくだ煮 牛乳 かぼちゃチーズはるまき チャプスイ ミニトマト		ごはん 米油 はるまきの皮 ごま油 でん粉	ぶた肉 かまぼこ うずらたまご	かぼちゃ ほししいたけ キャベツ ミニトマト 玉ねぎ にんじん さやいんげん	幼 124 小 - 中 780	幼牛乳のみ 小学校
16	木	みそラーメン 牛乳 ひじきしゅうまい ブロッコリーのおかか和え つきみだんご	お月見給食 	ちゅうかめん 米油 上新粉 さとう 小麦粉	ぶた肉 かつおぶし みそ あずき	ブロッコリー キャベツ にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ とうもろこし 長ねぎ	幼 507 小 572 中 748	
17	金	ごはん 牛乳 とり肉とやさいの焼きつくね にんじんしりしり だいこんのみそ汁		ごはん 米油 さとう じゃがいも	とり肉 とうふ マグロフレーク 油揚げ みそ	にんじん だいこん こねぎ こまつな	幼 473 小 - 中 716	小学校
21	火	バターパン 牛乳 スコッチエッグてり焼きソースかけ コーンサラダ かぼちゃポタージュ		パン 水あめ マーガリン さとう ごま油 こめ油 でん粉 生クリーム	たまご とり肉 ぶた肉 ハム	かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	幼 495 小 742 中 -	中学校
22	水	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 ちぐさやえ じゃがいものそぼろ煮	食育week 24日~29日	ごはん 米油 さとう でん粉 じゃがいも	いわし たまご とり肉 さつま揚げ あつ揚げ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり さやいんげん キャベツ	幼 124 小 619 中 -	幼牛乳のみ 中学校
24	金	☆セルフごぼうごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ご汁	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑) ☆大枝地区 木村さん	ごはん 米油 さとう じゃがいも	とり肉 油揚げ さば ぶた肉 とうふ だいず みそ	にんじん ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	幼 648 小 771 中 925	
27	月	麦ごはん 牛乳 あおなとベーコンのソテー チキンカレー ぶどう	9月生まれのお誕生日 おめでと給食	麦ごはん 米油 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ	とり肉 ベーコン チーズ	にんじん にんにく 玉ねぎ こまつな とうもろこし ぶどう	幼 527 小 671 中 835	
28	火	セサミパン 牛乳 野菜グラタン スモークチキンとブロッコリーのサラダ オニオンスープ		パン ごま さとう マーガリン じゃがいも 油	とり肉 ベーコン とうにゅう	ブロッコリー キャベツ ほうれん草 きゅうり にんじん 玉ねぎ	幼 554 小 653 中 897	
29	水	ごはん 牛乳 かつおのごまドレッシング和え かいそうサラダ ◎ばち汁	◎兵庫県郷土食 	ごはん 米油 さとう ごま油 そうめん ごま	かつお とり肉 油揚げ	こねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ だいこん 玉ねぎ とうもろこし	幼 124 小 632 中 792	幼牛乳のみ
30	木	食パン マーシャルビーンズ 牛乳 とり肉のチーズ焼き カミカミサラダ ほうれん草スープ	カミカミ給食 	パン ドレッシング マーシャルビーンズ	とり肉 ベーコン	こまつな えだまめ もやし にんじん キャベツ えのきたけ パセリ ごぼう 玉ねぎ	幼 596 小 666 中 802	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。 使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。  
麦ごはんは食物せんいを豊富にふくみ、腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります。また、よくかんで食べることで肥満予防にもなります。



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小 657	25.9	21.9	79.4	377	4.7	2.5
中 815	30.6	25.0	106.7	403	5.7	2.9
幼 441	17.3	16.0	51.2	281	2.8	1.5