



# 8. 9月分予定献立表

日(曜)	献立名(★新献立)			主な食品			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える		
30(金)	パプリカライス 豆乳クリームかけ		コーンサラダ レモンゼリー	牛乳 どり肉 豆乳 豆乳クリーム	米 麦 砂糖 油 小麦粉 豆乳バター レモンゼリー	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム しめじ とうもろこし	623 21.3	
2(月)	麦ごはん		四川風麻婆豆腐 米こめサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ まめミンチ 豆腐	米 麦 片栗粉 米粉めん ごま油 砂糖 油	にんじん しょうが たけのこ きゅうり にら たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく ねぎ とうもろこし	597 26.9	
3(火)	カレー南蛮 (地粉うどん)		青のりポテト ごま酢あえ	牛乳 どり肉 油揚げ あおのり	地粉うどん 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 ごま	にんじん たまねぎ もやし ねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	626 23.3	
4(水)	中華丼 (麦ごはん)		ピリ辛もやし 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 えび いか	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ もやし チンゲンサイ しょうが たけのこ きゅうり みかん	554 24.6	
5(木)	ビビンバ丼 (麦ごはん)		たまご入りトックスープ	牛乳 牛肉 どり肉 卵 <b>季節の食べもの</b>	米 麦 砂糖 ごま油 トック こんにゃく 油	こまつな にんにく しいたけ にんじん しょうが もやし にら だいこん ねぎ	610 25.3	
6(金)	さんまごはん	 <b>奈良県の郷土料理</b>	根菜の煮物 もみうり	牛乳 さんま 昆布 どり肉 わかめ 生揚げ	米 油 砂糖 こんにゃく ごま	にんじん しめじ キャベツ たけのこ さやいんげん しょうが きゅうり	602 23.7	
9(月)	<b>重陽(ちようよう)の節句</b>			牛乳 さけ わかめ	米 麦 油	にんじん ねぎ	590	
	わかめごはん		鮭の塩焼き 重陽の節句汁 いもようかん	油揚げ どり肉 かまぼこ 豆腐 <b>季節の食べもの</b>	さといも こんにゃく いもようかん	なす <b>季節の食べもの</b> だいこん	28.3	
10(火)	黒パン		ジュリエンヌスープ ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳 ひじき ベーコン ヨーグルト	黒パン 油 スパゲッティ 砂糖	こまつな キャベツ きゅうり にんじん エリンギ たまねぎ だいこん	544 20.2	
11(水)	麦ごはん		かつおの南蛮風 豚汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 かつお みそ	米 麦 油 砂糖 さつまいも こんにゃく 片栗粉	にんじん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ	625 27.4	
12(木)	麦ごはん 鉄火みそ		塩肉じゃが ごまだれサラダ	牛乳 みそ だいず ぶた肉	米 麦 ごま油 油 砂糖 じゃがいも 黒砂糖 しらたき ごま	こねぎ にんにく きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しょうが もやし	581 22.2	
13(金)	ソイ丼 (麦ごはん)		けんちん汁	牛乳 まめミンチ だいず ベーコン ぶた肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 小麦粉 さといも こんにゃく	にんじん ねぎ だいこん こまつな しゅんぎく ごぼう さやいんげん	570 24.2	
17(火)	<b>お月見給食(十五夜)</b>			牛乳 ぶた肉 だいず みそ 豆乳	中華めん さつまいも 砂糖 ごま油 油 片栗粉 小麦粉 ごま	にんじん しょうが ねぎ しいたけ ほうれんそう にんにく たけのこ お月見デザート	623 25.6	
18(水)	森さんのごはん 小松菜ふりかけ		ししゃもフリッター 呉汁	牛乳 ししゃもフリッター どり肉 ちりめんじゃこ みそ だいず	米 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	こまつな ねぎ にんじん だいこん	603 22.8	
19(木)	ピザドッグ		グラムチャウダー なし	牛乳 フランクフルト チーズ ベーコン あさり 豆乳	コッペパン じゃがいも 小麦粉 豆乳バター 油	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ なし <b>季節の食べもの</b>	643 29.8	
20(金)	麦ごはん		タッカルビ 茎わかめのサラダ	牛乳 茎わかめ どり肉	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 トッポギ 油 ごま	にんじん にんにく たまねぎ ねぎ にら しょうが はくさいキムチ こまつな キャベツ とうもろこし だいこん きゅうり	594 23.6	
24(火)	～地元シェフによる学校給食～ パレスホテル大宮 金子靖シェフ来校							
	フラワーロール		とりも肉と野菜の グラタン仕立て チロリアン風★ 具だくさんコーンチャウダー★ 豆乳プリン	牛乳 どり肉 ツナ チキンハム 豆乳	フラワーロール 油 小麦粉 マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 豆乳プリン	にんじん たまねぎ とうもろこし みずな まいたけ キャベツ にんにく ブロッコリー	674 29.2	
25(水)	秋のおおりごはん		さばの文化干し みそけんちん汁	牛乳 油揚げ みそ さば 豆腐 <b>季節の食べもの</b>	米 油 砂糖 もち米 さつまいも さといも こんにゃく 栗	にんじん ごぼう こまつな だいこん しめじ ねぎ	639 26.0	
26(木)	カレーピラフ		チーズオムレツ じゃがいものスペイン風煮	牛乳 どり肉 いか チーズオムレツ あさり ぶた肉	米 油 じゃがいも 豆乳バター 砂糖	にんじん にんにく ピーマン マッシュルーム たまねぎ	592 28.1	
27(金)	みそカツ丼 (麦ごはん)		おろし汁	牛乳 みそ とんかつ どり肉	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	にんじん しめじ こまつな ねぎ だいこん	525 18.6	
30(月)	スパゲティミートピーンズ		コーンサラダ みかんと練乳のプリン★	牛乳 寒天 ぶた肉 加糖練乳 だいず	スパゲッティ 砂糖 油 オリーブ油	にんじん にんにく とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり みかん缶 オレンジジュース	588 27.0	
パレスホテル大宮 金子シェフ考案メニュー ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・学年行事のため、2年生は9月20日(金)、4年生は9月10日(火)の給食がありません。							平均 栄養量 600 kcal	エネルギー たんぱく質 24.9 g