



9月の給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名		【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量			
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨のもとになる	おもに、熱や力のもとになる	おもに、体のちよよしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー わふうサラダ(ドレッシングあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく わかめ ヨーグルト	むぎごはん あぶら わふうドレッシング	にんにくしょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン りんご キャベツ きゅうり コーン	小学校 670	21.5	
5	月	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる とりにくのみそやき(小:2コ 中:3コ) ゴーヤチャンプル	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ たまご とりにくのみそやき ぶたにくとうふ、かつおぶし	ごはん あぶら	にんじん キャベツ ねぎ にがうり たまねぎ	635	24.6	
6	火	こどもパン	牛乳	ABCスープ ハンバーグ あおなのソテー 【中学のみ】スライスチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ ベーコン 【中学のみ】スライスチーズ	こどもパン ABCマカロニ あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし コーン ほうれんそう	618	25.6	
7	水	ごはん	牛乳	ABCスープ マーボなす れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん トック あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ なす にんにく しょうが れいとうみかん	663	20.5	
8	木	じごなうどん	牛乳	みぞれうどん にくづめいなり みずなのサラダ(ポトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ にくづめいなり	じごなうどん あぶら かたくりこ さとう ごまドレッシング	にんじん ねぎ だいこん しょうが パプリカ みずな	690	25.3	
9	金	十五夜献立 ごはん	牛乳	ちくぜんに アジのスタミナやき あおなごまあえ しゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう とりにく アジのスタミナづけ	ごはん さといも あぶら さとう ごま じゅうごやゼリー	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく ほししいたけ ほうれんそう こまつな もやし	608	27.1	
12	月	ごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ もやしナムル(ポトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さとう ナムルドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり	625	23.5	
13	火	はちみつパン	牛乳	ガンボスープ チキンのオープンやき カラフルサラダ(ポトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ウインナー チキンのオープンやき	はちみつパン あぶら さとう かたくり粉 サウザンアイランドドレッシング	にんにく セロリ オクラ たまねぎ にんじん パプリカ キャベツ トマト ブロッコリー	611	26.1	
14	水	わかめごはん	牛乳	じゃがだんごじる こんさいにくだんご(小:1コ 中:2コ) きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにく こんさいにくだんご とりにく あぶらあげ	わかめごはん いももち あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな きりぼしだいこん	652	23.4	
15	木	ホットちゅうかめん	牛乳	みそラーメン しゅうまい(小:2コ 中:3コ) 春雨サラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら さとう はるさめ ちゅうかドレッシング	にんにく しょうが もやし にんじん たけのこ ねぎ コーン きゅうり キャベツ	638	24.6	
16	金	日本全国味紀 ごはん	牛乳	とうがんのかきたまじる みそカツ キャベツのおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なた たまご とんかつ しおこんぶ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	とうがん にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり もやし	693	26.5	
20	火	ソフトフランス	牛乳	スパゲティミートソース ウインナー(小:1コ 中:2コ) ゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ソフトフランス スパゲティ あぶら マスカットゼリー	にんにく にんじん トマト たまねぎ みかんかん パインかん	688	25.8	
21	水	ごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる サンマのかばやき おひたし(ポトルしょうゆ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ サンマでんぷんつき	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	660	22.8	
22	木	じごなうどん	牛乳	なすのわふうじるうどん だいがくいも(小:2コ 中:3コ) やさいのたくあんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かつおぶし	じごなうどん さとう あぶら さつまいも はちみつ	にんじん なす しめじ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう たくあん	660	21.0	
26	月	ごはん	牛乳	はるさめスープ ブルコギ だいこんサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん はるさめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら わふうドレッシング	ねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ なら にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー だいこん	647	25.2	
27	火	ツイストパン	ヨー ミルク	やさしいスープ オムレツのトマトソース マカロニサラダ(ノンエッグマヨあえ)	コーヒーマルク ベーコン オムレツ	ツイストパン あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ もやし こまつな コーン キャベツ きゅうり	694	20.9	
28	水	ごはん	牛乳	さつまじる サバのみそに やさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ サバのみそに とりにく	ごはん さつまいも あぶら	にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし	640	28.3	
29	木	ホットちゅうかめん	牛乳	かんとんめん さいのくにくまん ちゅうかサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ さいのくにくまん ちゅうかドレッシング	にんにく にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ コーン きゅうり もやし	673	26.1	
30	金	チキンライス	牛乳	てつくりクリームシチュー グリーンサラダ(ポトルドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だっしふんにゅう	チキンライス じゃがいも あぶら さとう こむぎこ フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	663	20.2	
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。							実施回数 19 回	平均栄養素量	654 824	24.2 29.8
 今月の嵐山町産農産物							摂取基準 (範囲)	小学校 650 (18~32) 中学校 830 (25~40)		

は、行事食です。詳しくは食育だよりに掲載しています！