



9月 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、 体のちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4	水	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー つぼみサラダ (ノンエックマヨネーズあえ)	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん あぶら ノンエックマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン りんご コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー カリフラワー	小学校 643 中学校 791	19.9 23.8
5	木	じごなうどん	牛乳	とりなんばんうどん ポテトもち	ぎゅうにゅう とりにく	じごなうどん あぶら さとう かたくりこ ポテトもち	にんじん だいこん ねぎ こまつな えのきたけ	636 755	20.7 24.4
6	金	ごはん	牛乳	マーボどうふ はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいちミート	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ	606 741	21.1 25.3
9	月	ごはん のりつくだに	牛乳	にくじゃが あおなごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ のりつくだに	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあえのもと	にんじん たまねぎ こんにゃく ほうれんそう こまつな もやし	597 745	20.6 24.3
10	火	こどもパンスライス	ジョア プレーン	ガンボスープ てりやきハンバーグ れいとうみかん	ジョアプレーン ウイナー ハンバーグ	こどもパン あぶら さとう かたくりこ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん パプリカ オクラ トマト れいとうみかん	582 730	22.3 25.4
11	水	ごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる ぶたどんのぐ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな たまねぎ しらす	608 757	22.6 27.1
12	木	ホットちゅうかめん	牛乳	たんたんめん しゅうまい(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ もやし	615 777	24.8 31.2
13	金	十五夜献立 ごはん	牛乳	けんちんじる サバのいちやぼし フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ サバいちやぼし	ごはん さといも あぶら しらたまだんご	にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく パインシロップづけ みかんシロップづけ	659 809	24.9 29.7
17	火	はちみつパン	牛乳	ソースやきそば キャロットサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく	はちみつパン やきそば あぶら ソイドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン	645 817	20.5 25.4
18	水	世界味めぐり ごはん	牛乳	ムルキーヤ(モロヘイヤのスープ) コズパレイヤ(しろみぎかなのトマトソース) ひよこ豆のサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ しろみぎかなフライ	ごはん あぶら ごまドレッシング	にんじん たまねぎ モロヘイヤ にんにく キャベツ きゅうり コーン	665 808	20.7 24.4
19	木	じごなうどん	牛乳	カレーうどん ポテトコロッケ(ソース) わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ	じごなうどん あぶら かたくりこ さとう ポテトコロッケ わふうドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ コーン きゅうり	654 805	20.0 24
20	金	ごはん	牛乳	やさいとたまごのスープ あつあげのちゅうかいため	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ もやし	578 -	22.4 -
24	火	しよくパン りんごジャム	牛乳	ミートボールのケチャップに コールスローサラダ (ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ミートボール	しよくパン さとう じゃがいも あぶら コールスロードレッシング りんごジャム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	564 724	19.8 24.3
25	水	ごはん	牛乳	らんざんやさいのみそしる とりにくのてりやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ にんにく しょうが	614 -	24.2 -
26	木	ホットちゅうかめん	牛乳	やさいたんメン はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと はるまき	ホットちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな ねぎ きくらげ	610 -	21.9 -
27	金	ごはん	牛乳	じゃがもちじる ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん いもち あぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ しょうが たまねぎ	604 -	22.4 -
30	月	ごはん	牛乳	タツリタン しおナムル(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん さとう じゃがいも あぶら しおちゅうかドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	586 730	20.1 25.5
※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 17 回	平均栄養素量	616 768	21.7 25.8



今月の嵐山町産
農産物



ねぎ



にんじん



きゅうり



なす



オクラ



ピーマン



ほうれんそう



たまねぎ

など