



# 9月予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1人あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
2	木	○	ごはん	鶏肉の夏野菜ソース 枝豆 ポークカレー	鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん トマト	ズッキーニ 枝豆 玉ねぎ にんにく りんご	米 じゃがいも	油 オリーブオイル	830 36.2 21.7 2.29	
3	金	○	ごはん	春雨サラダ マーボー豆腐 大学芋(2個)	豚肉 卵 豆腐 ハム みそ	牛乳	にんじん ニラ	きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 澱粉 さつまいも 春雨 水あめ	ごま油 ごま	842 28.4 21.1 2.91	
6	月	○	手作り ピザトースト	かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) ラビオリスープ 飲むヨーグルト	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 飲むヨーグルト	ピーマン にんじん かぼちゃ トマト パセリ	なす 玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	パン 小麦粉 パン粉	アーモンド マヨネーズ	823 32.6 30.8 3.16	
7	火	○	鮭わかめごはん	あじアーモンドフライ いんげんのごま和え いもだんご汁 巨峰	あじ 鶏肉 鮭 油揚げ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん 小松菜	大根 もやし 長ねぎ しいたけ ぶどう	米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 澱粉	油 ごま アーモンド	791 28.2 20.6 3.42	
8	水	○	麦ごはん	ビビンバ(牛肉・野菜) サムゲタンスープ フルーツ杏仁風プリン	牛肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	白菜 大豆もやし 長ねぎ えのきたけ しいたけ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 トック 杏仁風プリン	ごま油 ごま	801 28.7 21.3 2.98	
9	木	○	ごはん	さんまのオレンジ煮 千草和え 肉じゃが	さんま 油揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 さやいんげん にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ オレンジ	米 砂糖 じゃがいも 水あめ	油 ごま ごま油	825 28.4 21.2 2.43	
10	金	○	ごはん	ハンバーグオニオンソース ひじきの五目煮 豚汁	豚肉 鶏肉 ちくわ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 枝豆 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	817 32.8 24.3 3.13	
13	月	○	ごはん	さばのみそ風味焼き きゅうりの南蛮漬け 鶏肉と大根の煮物	さば みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん	きゅうり 大根 しょうが	米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	808 31.6 26.7 2.22	
14	火	○	食パン (チョコクリーム)	鶏肉のハニーマスタード焼き にんじんのマリネ パンプキンポターシュ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく	パン 砂糖 はちみつ 米粉	油 生クリーム チョコクリーム	894 42.0 31.9 3.93	
15	水	○	麦ごはん	白身魚のねぎソースがけ きんぴら豚丼 もずくかきたま汁 小魚アモト	ほき 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく かたくちいわし	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 アーモンド	812 36.2 22.9 2.99	
★ 成田産の栗使用 ★												
16	木	○	栗ごはん (ごま塩)	松風焼き ほうれん草ののり和え 呉汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ しいたけ しょうが	米 砂糖 パン粉	油 栗 ごま	837 31.9 18.1 2.92	
17	金	○	黒糖 ツイストパン	手作りチキングラタン 野菜のトマト煮込み スイートポテト	鶏肉 豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ スズッキーニ なす マッシュルーム	パン マカヒ 砂糖 パン粉 米粉 さつまいも じゃがいも	油 マーガリン	884 39.2 26.4 2.84	
★ 十五夜献立 ★												
21	火	○	ごはん	ささみチーズフライ(ソース) 里芋煮 すまし汁 お月見だんご	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	白菜 長ねぎ 枝豆 しょうが	米 砂糖 里芋 パン粉 小麦粉 米粉 だんご	油 ごま油	819 32.1 19.7 2.51	
22	水	○	ごはん	にらまんじゅう(2個) 豚肉とキャベツの中華炒め フルーツポンチ	豚肉 すけとうだら 生揚げ みそ	牛乳	ニラ にんじん チンゲン菜 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく みかん 黄桃 パイン りんご	米 砂糖 小麦粉 澱粉	油 ごま油	835 30.2 22.6 1.72	
24	金	○	ごはん	豚肉のりんごソース ツナと野菜のからし和え きのこのみそ汁 ぶどうゼリー	豚肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 もやし 玉ねぎ しいたけ なめこ 長ねぎ えのきたけ りんご	米 砂糖 ゼリー		819 31.6 24.5 2.55	
27	月	○	ごはん	まだいの幽庵焼き 浅漬け すき焼き	まだい 牛肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 長ねぎ 白菜 ゆず	米 砂糖 ふ	油 ごま	834 39.4 24.0 3.08	
28	火	○	テーブルロール	フライドチキン れんこんサラダ 白花豆のさつまいもシチュー	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	れんこん きゅうり コーン 白いんげん豆 玉ねぎ しょうが にんにく しめじ	パン 米粉 小麦粉 澱粉 さつまいも	油 ごま マヨネーズ バター 生クリーム	870 37.9 33.1 3.19	
29	水	○	コッペパン スライス	肉だんご(2個) フロッコリーのサラダ(ドレッシング) 焼きそば	鶏肉 豚肉	牛乳	フロッコリー にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン コーン しょうが きゅうり	中華めん パン パン粉	油	772 32.7 24.2 3.88	
30	木	○	麦ごはん (のりふりかけ)	鮭の塩焼き 成田産ゆで落花生 里芋のみそ汁 ヨーグルト	鮭 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	小松菜	長ねぎ	米 麦 里芋	ごま 落花生	881 35.9 27.8 2.35	

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★6・7・8・16・17・21・24・30日のデザートは、学校配送です。



### ＜他県産水産物販売促進緊急対策支援事業＞



新型コロナウイルス感染拡大の影響により、日本各地で水産物の流通量の減少及び単価の下落等の影響が顕著となっており、漁業活動の継続支援が課題となっています。そこで、27日のまだいは、愛媛県漁業協同組合より無償で頂けることになりました。

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量: 830kcal  
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9g~41.5g)  
脂質: 23.1g(範囲18.4g~27.6g)  
食塩相当量: 2.5g以下

月平均

831  
33.5  
24.4  
2.87

9月分の給食費は、11月1日(月)納付(振替)日です。お早目に口座への入金をお願いします。