

令和5年



# 9 月 予 定 献 立 表



大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			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献立 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	
								食塩相当量(g)				
4	月	○	麦ごはん	オムレツ ポークカレー こんにゃくサラダ（ドレッシング）	ぶた肉 卵	牛乳 卵 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	871	32.4
5	火	○	丸パン(横割)	コロケ（ソース） ABCトマトスープ なし	ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト いんげん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ コーン なし	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	油	728	22.5
6	水	○	ごはん	ぶた丼の具 けんちん汁 ひじきのサラダ	ぶた肉 とり肉 とうふ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖	油	816	34.4
7	木	○	ごはん	いわしみぞれ煮 豚汁 和風サラダ カップ納豆	ぶた肉 みそ 大豆 いわし	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ だいこん	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	778	36.2
8	金	○	ごはん	いかのチリソースフライ 春雨とちくわのスープ チョレギサラダ（ドレッシング） カル鉄ヨーグルト	いか ちくわ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん 絹さや	ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 春雨 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	729	24.2
11	月	○	ごはん	とり肉のバンバンジー焼き 白菜の中華スープ チンジャオロース	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	はくさい もやし ねぎ たけのこ	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	761	38.0
12	火	○	ソフト麺	コーンクリームグラタン ミートソース ブロッコリーのアーモンドあえ	ぶた肉 とり肉 大豆 ハム	粉チーズ 牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー こまつな	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 コー ン	ソフト麺 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 アーモンド バター	897	33.3
13	水	○	ごはん	ハンバーグおろしソース とうふと玉ねぎのみそ汁 三色ごま和え	とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま	812	32.0
14	木	○	くりごはん	とり肉のさんみ焼き すまし汁 キャベツのたくあんあえ	とり肉 とうふ かつお節	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しいたけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米	くり ごま	774	33.4
15	金	○	ごはん	焼き目つきぎょうざ 麻婆豆腐 きよほう	とうふ ぶた肉 大豆 みそ とり肉	牛乳	にんじん なら	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きよほう	米 砂糖 でん粉 もち米粉 大豆粉	油 ごま油	783	28.2
19	火	○	コッペパン	手作りカツレットマトソースがけ オニオンスープ 寒天サラダ（ドレッシング）	ぶた肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター ドレッシング	716	29.3
20	水	○	ごはん	あじの揚げ煮 かきたま汁 いもいっぱいサラダ	あじ とうふ とり肉 卵 ハム	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	米 でん粉 じゃがいも さつまいも 砂糖	マヨネーズ 油	786	31.5
21	木	○	ごはん	とり肉のみそ風味焼き 小松菜と玉ねぎのみそ汁 キャベツの塩昆布あえ	とり肉 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	734	31.5
22	金	○	ごはん	さばの竜田揚げなんばん漬け 中華スープ 中華サラダ	さば とり肉 とうふ	牛乳	にんじん パプリカ	玉ねぎ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉 マロニー	油 ごま油 ごま	777	28.1
25	月	○	ごはん	とり肉の照り焼き むらくも汁 ひじきのいため煮 アセロラゼリー	とり肉 とうふ 卵 高野豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油	849	36.2
26	火	○	中華麺	たこすりみ焼き（ソース） しょうゆラーメンスープ かみかみ根菜サラダ（ドレッシング）	ぶた肉 チャーシュー なら とたたら ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ だいこん きゅうり コーン	中華麺 砂糖	油 ドレッシング	689	33.4
27	水	○	ごはん	ブルコギ ワンタンスープ バンバンジーサラダ ソフール	ぶた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん なら	玉ねぎ しめじ ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 ワンタン	ごま ごま油 ごま油	830	38.2
★お月見献立★					明日29日は十五夜です。すすきをかざったり、里いもやお団子をおそなえて、秋の収穫に感謝します。							
28	木	○	ごはん	からあげレモンソースがけ お月見汁 こまつなのいそかあえ お月見ゼリー	とり肉 ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	レモン汁 だいこん ねぎ もやし	米 でん粉 米粉 砂糖 さつまいも ゼリー	油	917	41.0
29	金	○	ごはん	ポーク焼売 中華丼の具 中華あえ	ぶた肉 なるとう ずら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり	米 でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 油	836	34.0

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

●●お知らせ●●  
9月分の給食費は、10月31日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。

**今月の地元産は**

【さつまいも】伊藤耕祐（川上）  
【ぶた肉】7日 飯田裕一（大栄十余三）  
【梨】一銀田裕樹（名古屋）

学校給食摂取基準  
(中学校)

熱量	830kcal	804
たんぱく質	34.3g(範囲26.9~41.5g)	32.5
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	22.5
食塩相当量	2.5g以下	2.9

月平均