９月分予定献立表　志免町立志免西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる こめ・むぎ・パン	おもに体をつくるもとになる ぎゅうにゅう・にく・さかな	おもに体の調子を整える やさい・くだもの・きのこ	エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	しぼう g
1	金	○	食パン	パン	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・たまねぎ	633	26.6	21
			チリコンカン	じゃがいも	ぎゅうにく・だいず	キウイフルーツ			
			ジャーマンポテト　くだもの	あぶら	ベーコン	にんにく			
4	月	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・キャベツ・きゅうり	652	25.5	16.8
			豆腐のミートソース煮	でんぷん・さとう	ぎゅうにく・とうふ	コーン・たまねぎ・えだまめ			
			ハムサラダ　デザート	あぶら	ハム	レモン・マッシュルーム・パイン			
5	火	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・とうふ	にんじん・キャベツ・なす	645	28.3	17.4
			魚の生姜じょうゆ　酢の物	さとう	あぶらあげ・まぐろ・メルルーサ	もやし・たまねぎ・りんご			
			味噌汁　くだもの	あぶら	みそ・いりこ・しらすぼし	えのき・しょうが			
6	水	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン・もやし	669	23	23.2
			青椒肉絲	でんぷん・さとう	ぎゅうにく・ハム	きゅうり・たまねぎ・たけのこ			
			中華サラダ	はるさめ・あぶら・ごまあぶら	みそ	レモン・しょうが			
7	木	○	麦ごはん　ツナ大豆	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・こんにゃく・きゅうり	679	22.9	29.1
			じゃがいものカレー煮	じゃがいも・さとう・くろざとう	まぐろ・ぎゅうにく	たまねぎ・えだまめ・だいこん			
			酢の物	ごま・あぶら	だいず	しいたけ・きくらげ			
8	金	○	ワンローフパン	パン	ぎゅうにゅう	パセリ・にんじん・キャベツ	662	25.8	25.4
			メンチカツ　フレンチサラダ	じゃがいも・さとう	とりにく・ぶたにく	きゅうり・コーン			
			野菜スープ	あぶら・パンこ	ウインナー・ハム・レッドキドニー	たまねぎ・エリンギ			
11	月	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・とうふ	こまつな・にんじん・もやし	657	30.3	19.4
			豚肉の梅肉炒め　磯香和え	じゃがいも・さとう	ぶたにく・みそ・のり	キャベツ・たまねぎ・ねぎ			
			味噌汁　一食アーモンド	あぶら・アーモンド	わかめ・いりこ	うめ・しょうが			
12	火	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・こんにゃく	613	27.8	16.2
			魚の西京焼き　五目煮	さとう・くろざとう	さわら・みそ・こんぶ	キャベツ・ごぼう・だいこん			
			沢煮椀　くだもの	あぶら	ひじき・だいず	もやし・たけのこ・オレンジ・えのきたけ			
13	水	○	スタミナごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・ホキ	チンゲンサイ・にら・にんじん	645	26.2	19
			ホキフライ　ナムル	でんぷん・さとう	ほたて・ぶたにく	もやし・きゅうり・たけのこ			
			ほたてのスープ　ヨーグルト	あぶら	こんぶ・ヨーグルト	はくさい・しいたけ・しょうが			
14	木	○	【誕生日給食】麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	かぼちゃ・にんじん・トマト	645	23	15.5
			夏野菜カレー	じゃがいも　さとう	タコ・レンズ豆	キャベツ・きゅうり・たまねぎ			
			シーフードサラダ　デザート	あぶら	わかめ・ひじき	なす・えだまめ・しょうが			
15	金	○	セルフバーガー	パン	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・きゅうり	657	26.8	25.6
			(胚芽パン・ハンバーグ・ポテトサラダ)	じゃがいも　でんぷん	とりにく・ぶたにく	ズッキーニ・たまねぎ・とうがん			
			冬瓜スープ	さとう　エッグケアマヨネーズ	ウインナー・ハム	コーン・エリンギ			
19	火	○	麦ごはん　高菜の油炒め	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・ハム	チンゲンサイ・にんじん・たかな	666	28.1	18.9
			豆腐のオイスターソース煮	でんぷん・さとう・はるさめ	とうふ・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・たまねぎ			
			バンサンスー	ごま・あぶら・ごまあぶら	うずらのたまご・しらすぼし	たけのこ・きゅうり・しょうが			
20	水	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	きょうな・にんじん・ねぎ	672	27.8	18.2
			魚の香味焼き　おひたし	さといも	さば・とうふ・みそ	もやし・こんにゃく・ごぼう			
			味噌けんちん汁　くだもの	さとう	こんぶ・いりこ	れんこん・りんご・しいたけ			
21	木	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・ほうれんそう	641	28.7	16.7
			ささみレモン煮　ごまあえ	こむぎこ・さつまいも・でんぷん	ささみ	キャベツ・もやし			
			味噌汁	さとう・ごま・ねりごま・あぶら	みそ・いりこ・あぶらあげ	たまねぎ・レモン			
22	金	○	ライ麦パン	パン・ペンネ	ぎゅうにゅう	パセリ・にんじん・キャベツ	644	25	19
			ペンネミートソース	さとう・はちみつ	ぎゅうにく	きゅうり・コーン・たまねぎ			
			ハニーサラダ　デザート	あぶら	ハム	レモン・マッシュルーム・にんにく			
25	月	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・とうふ・みそ	にんじん・ねぎ	608	28.4	14.6
			焼き魚　茎わかめの炒め煮	さといも	あぶらあげ・さけ・かつおぶし	こんにゃく・ごぼう			
			豚汁　くだもの	さとう・あぶら	ぶたにく・くきわかめ・いりこ	たけのこ・りんご			
26	火	○	麦ごはん　あさりの佃煮	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・わかめ・こんぶ	トマト・パセリ・にんじん	631	26.6	19.8
			タンドリーチキン　海藻サラダ	じゃがいも・さとう	とりにく・あさり・キリンサイ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ			
			トマトスープ	はちみつ・エッグケアマヨネーズ	たまご・ハム・つのまた	しょうが・にんにく			
27	水	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん・いんげん	608	24.9	13.1
			がめ煮	さといも	とりにく	しそ・こんにゃく・キャベツ			
			ゆかり和え　納豆	さとう・あぶら	なっとう	ごぼう・しょうが・れんこん			
28	木	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	655	24.5	19.5
			さんま生姜煮　酢の物	さつまいも	さんま・とりにく・みそ	キャベツ・きゅうり			
			さつま汁	さとう	わかめ・いりこ・しらすぼし	ごぼう・たまねぎ			
29	金	○	米粉パン	パン・じゃがいも	ぎゅうにゅう	にんじん・キャベツ・たまねぎ	679	26.8	25.5
			ビーフシチュー	さとう・あぶら	ぎゅうにく	ごぼう・マッシュルーム			
			ごぼうサラダ　くだもの	エッグケアマヨネーズ	れんずまめ	オレンジ・にんにく			

平均栄養量	648	26.3	19.1 26.5%
基準栄養量	640	24	エネルギー比 25～30%

※　材料購入等により、献立を変更することがありますので、ご了承お願い致します。

※　献立内容等について何かありましたら、学校までご連絡ください。