



[9月 予定献立表]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	白河ラーメン	○	チャーシュー やきのり 大豆とひじきのサラダ	牛乳 なんと チャーシュー のり ひじき ツナ 大豆	中華めん 上白糖 油	ほうれんそう たけのこ ねぎ にんじん きゅうり	546 kcal 26.8 g 18.2 g 2.7 g
2 水	麦ごはん	○	鮭の塩焼き かみかみあえ 豚汁 りんごゼリー	牛乳 鮭 さきいか 豚肉 とうふ	麦ごはん じゃがいも りんごゼリー	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	585 kcal 28.7 g 17.9 g 2.8 g
3 木	コッペパン	○	ラ・フランスジャム チキングラタン ポパイサラダ ふわふわたまごとトマトのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム たまご ミックスビーンズ ベーコン	コッペパン ラ・フランスジャム マカロニ バター 油 さとう ごま油	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ にんじん トマト ねぎ	608 kcal 27.6 g 26.9 g 3.1 g
4 金	ツナごはん	○	野菜ミックス肉団子 塩昆布入りおひたし なめこのみそ汁	牛乳 ツナ 野菜ミックス肉団子 こんぶ とうふ	麦ごはん さとう ごま	にんじん もやし キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	577 kcal 23.7 g 18.9 g 2.5 g
7 月	麦ごはん	○	さんまのかば焼き ブロッコリーの和風あえ さつま汁	牛乳 さんま かつお節 鶏肉	麦ごはん かたくり粉 さとう さつまいも 油	ブロッコリー キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	629 kcal 24.9 g 20.2 g 2.3 g
8 火	焼きそば	○	春巻き ナムル	牛乳 豚肉 のり 春巻き 海藻ミックス	焼きそば 油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン こまつな きゅうり	641 kcal 27.1 g 19.1 g 2.6 g
9 水	減塩メニュー 麦ごはん	○	五目厚焼きたまご もやしのごま酢あえ じゃが豚キムチ	牛乳 五目厚焼き玉子 豚肉	麦ごはん ごま さとう じゃがいも ごま油	キャベツ もやし にんじん みずな こんにゃく たまねぎ にら はくさい	569 kcal 23.5 g 16.4 g 1.9 g
10 木	食パン	○	てりやきチキン ビーンズサラダ ファイバースープ ぶどう	牛乳 鶏肉 大豆 ハム 寒天 ベーコン	食パン さとう 油 ごま油 ごま	にんじん きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ かんぴょう はくさい こまつな しめじ ぶどう	596 kcal 27.7 g 24.2 g 2.5 g
11 金	ポークカレーライス	○	シャキシャキ彩りサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	640 kcal 23.5 g 17.2 g 2.6 g
14 月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 干草あえ 田舎汁	牛乳 豚肉 たまご 厚あげ	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	590 kcal 24.6 g 21.0 g 2.2 g
15 火	わかめうどん	○	野菜かきあげ 小松菜ともやしのおかかあえ	牛乳 なんと わかめ 鶏肉 油あげ かつお節 大豆	ソフトめん 油 ごま さつまいも	ねぎ ごぼう 干しいいたけ にんじん こまつな もやし たまねぎ 大豆 とうもろこし	614 kcal 23.7 g 23.3 g 2.1 g
16 水	麦ごはん	○	さばの南部焼き 切り干し大根のカレーいため じゃがもちスープ	牛乳 さば ウインナー 豚肉	麦ごはん ごま さとう 油 おじゃがもちボール	切干しだいこん こまつな にんじん はくさい しめじ ねぎ	635 kcal 27.7 g 20.7 g 2.2 g
17 木	黒糖パン	○	メンチカツ コールスローサラダ 白花豆のポタージュ 果物(なし)	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 メンチカツ	黒糖パン 油 さとう バター	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ なし	650 kcal 26.4 g 22.2 g 2.8 g
24 木	ピビンパ丼	○	春雨サラダ チンゲン菜スープ	牛乳 豚肉 たまご ハム とうふ	ごはん ごま さとう ごま油 はるさめ	だいこん もやし ほうれんそう にんじん ぜんまい きゅうり チンゲン菜 たまねぎ 干しいいたけ	562 kcal 22.8 g 18.2 g 2.5 g
25 金	お月見メニュー 栗ごはん	○	うさちゃんハンバーグ ほうれん草の風味あえ 玉ねぎのみそ汁 お月見だんご	牛乳 うさちゃんハンバーグ ハム とうふ	ごはん くり ごま じゃがいも お月見だんご	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん こまつな	658 kcal 24.1 g 16.3 g 2.1 g
28 月	麦ごはん	○	鶏肉のごまみそ焼き 大根サラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ とうふ	麦ごはん ごま 油 さとう	だいこん きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ とうもろこし	540 kcal 25.8 g 15.5 g 2.0 g
29 火	和風きのこスパゲティ	○	キッシュ風オムレツ レンコンサラダ ブチシュー	牛乳 ベーコン のり キッシュ風オムレツ	スパゲティめん バター かたくり粉 ブチシュー	たまねぎ ほうれんそう たもぎたけ しめじ えのき ブロッコリー レンコン ごぼう キャベツ	626.0 kcal 26.5 g 21.3 g 2.4 g
30 水	麦ごはん	○	野菜ふりかけ かつおのみそがらめ 和風サラダ すいとん汁	牛乳 鶏肉 油あげ かつお	麦ごはん 油 さとう ごま すいとん 野菜ふりかけ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな ねぎ	632 kcal 30.1 g 15.8 g 2.6 g

605.0 kcal
25.8 g
19.6 g
2.4 g

月平均栄養価

9月25日は十五夜です。

9月25日は「十五夜」です。月を眺めるだけでなく、秋の実りに感謝する日でもあります。別名「芋名月」とも呼ばれ、芋類や旬の味覚をお供えする習慣があります。旬の食材は栄養も満点です。給食でもさつまいもやさんまなど秋の味覚をたっぷり届けるので、残さず食べて元気な体をつくりましょう！

