



給食献立表 9月



坂町立横浜小学校



日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	水	バターパン 牛乳 ポークビーンズ カルちゃんサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ちりめん ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ チンゲンサイ	バターパン 油 じゃがいも さとう ごま	631kcal 27.6g 24.8g	16	木	ごはん 牛乳 小いわしの びりから南蛮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ	たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ	米 でん粉 油 さとう ごま油	628kcal 23.3g 16.6g
2	木	(麦ごはん) 牛乳 なすのドライカレー 元気サラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ハム 塩昆布 かつお節	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	米 大麦 油 小麦粉 バター さとう でん粉	646kcal 23.4g 20.1g	17	金	野菜たっぷり味噌ラーメン 牛乳 焼き餃子 きゅうりの ピリッと漬け	牛乳 焼き豚 わかめ みそ 豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ もやし とうもろこし しょうが にら たまねぎ だいこん きゅうり	中華めん ごま油 ごま バター 小麦粉 さとう	566kcal 23.7g 17.6g
3	金	具だくさん焼きそば 牛乳 ツナと れんこんのサラダ マーラーカオ わかめごはん	牛乳 豚肉 ちくわ ツナ あおのり	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ れんこん	中華めん 油 マヨネーズ マーラーカオ	552kcal 23.5g 22.5g	20	月	敬老の日				
6	月	牛乳 鶏肉の竜田揚げ 具だくさん豚汁	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん キャベツ ねぎ	米 でん粉 油 ごま油 じゃがいも	650kcal 28.4g 23.3g	21	火	ナポリタン 牛乳 まめまめサラダ チョコプリン	牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆	にんじん ピーマン とうもろこし たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ	スパゲティ 油 さとう ごま油 チョコプリン	538kcal 20.7g 19.5g
7	火	ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐 ごまじゃこサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ ちりめん	たまねぎ にんじん なす しいたけ にら にんにく しょうが キャベツ こまつな	米 さとう でん粉 ごま油 ごま	638kcal 25.4g 19.6g	22	水	リッチパン 牛乳 じゃがいもの洋風煮 かみかみサラダ	牛乳 ベーコン うずら卵 チーズ ちりめん 焼き豚	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	リッチパン 油 じゃがいも バター ごま さとう	647kcal 24.4g 26.5g
6年なし	8	水	黒糖パン 牛乳 鮭とマカロニの クリーム煮 大豆フレンチサラダ	牛乳 さけ 生クリーム 大豆 ハム	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	628kcal 22.7g 18.0g	23	木	秋分の日				
6年なし	9	木	(ごはん) 牛乳 豚角煮 かきたま汁	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 わかめ	こまつな しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのき ねぎ	652kcal 22.4g 25.8g	24	金	食育の日献立★お月見★ ごはん 牛乳 さんまのごま揚げ お月見汁 お月見大福	牛乳 さんま 生揚げ みそ	だいこん にんじん ねぎ	米 パン粉 小麦粉 油 ごま さといも こんにやく お月見大福	683kcal 22.5g 21.4g
10	金	カレーうどん 牛乳 ゴーヤとポテトの チップス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ ヨーグルト	たまねぎ ねぎ にんじん ゴーヤ みかん もも パイン ナタデココ	うどん 小麦粉 バター でん粉 じゃがいも 米粉 油 さとう	601kcal 20.6g 22.1g	27	月	ごはん 牛乳 チンジャオロース トック入り中華スープ りんごゼリー	牛乳 牛肉 たまご わかめ	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく にら	米 油 トック でん粉 ごま油 りんごゼリー	646kcal 22.0g 16.9g
13	月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご ハム	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ こまつな	米 油 こんにやく じゃがいも さとう ごま	658kcal 28.2g 21.9g	28	火	コーンパン 牛乳 米粉のクリームシチュー きゅうりの カラフルサラダ (麦ごはん)	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリンピース きゅうり とうもろこし	コーンパン 油 じゃがいも 米粉 バター 小麦粉 さとう	614kcal 23.4g 24.7g
14	火	(ごはん) 牛乳 そぼろ丼 ちゃんこ鍋 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご ミートボール 豆腐 油揚げ みそ	にんじん しいたけ しょうが えだまめ たまねぎ ごぼう だいこん にら	米 油 さとう ぶどうゼリー	674kcal 29.8g 19.2g	29	水	牛乳 親子丼 ちくわと野菜の ごまあえ	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	米 大麦 さとう でん粉 ごま	630kcal 24.2g 17.3g
15	水	パン ジュア(マスカット) 鶏肉のカレーグラタン ABCスープ	乳酸菌飲料 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	パン じゃがいも 小麦粉 バター 油 マカロニ	676kcal 24.6g 28.7g	30	木	ごはん 牛乳 あじの味噌焼き 冬瓜汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	しょうが にんじん とうがん ねぎ	米 さとう でん粉	587kcal 26.0g 15.6g

* 物資の都合により献立を変更することがあります。