

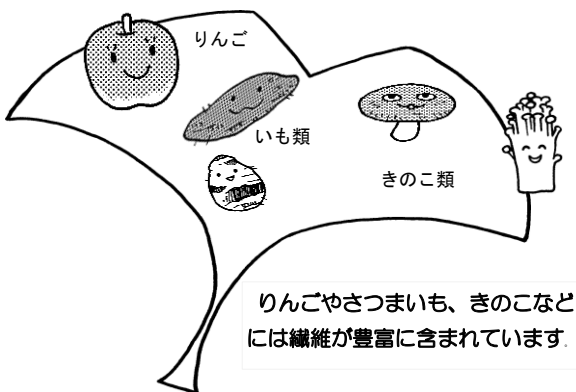
# 9月予定献立表

日	曜日	献立名	主な材料名			栄養量	
			主食・主菜・副菜	体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
4	火	わかめご飯 大根と鶏肉の煮物 煮玉子 味噌汁	鶏肉 たまご 木綿豆腐 白みそ わかめご飯の素 しらす干し 牛乳 こんぶ	米 強化米 きび砂糖 里芋	人参 冷凍小松菜 大根 ごぼう ねぎ	741	29.5
5	水	ごはん ひじきと人参の玉子焼き 豚肉のケチャップ炒め きゃべつと油揚げの味噌汁	殺菌凍結全卵 ロースハム 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき こんぶ	米 強化米 片栗粉 サラダ油	人参 チンゲン菜 ねぎ 玉葱 もやし キャベツ	775	30.7
6	木	焼きそば 芋と豆のカリカリ揚げ 果物(梨・幸水)	豚肉 冷凍ゆで大豆 牛乳 しらす干し	蒸し中華めん さつまいも 片栗粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	人参 生姜 キャベツ 玉葱 もやし 梨(幸水)	817	27.1
7	金	ガバオライス パタジャが 大根としめじのスープ	鶏肉 温泉玉子 牛乳	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 じゃが芋 サラダ油 パター	青ピーマン 赤ピーマン 人参 玉 葱 シガバツタケ にんにく 生姜 大 根	800	27.3
10	月	ごはん 鶏肉の柚子こしょう焼き もやし炒め 小松菜と豆腐の味噌汁	鶏肉 ベーコン 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	米 強化米 ごま サラダ油	パセリ 人参 冷凍小松菜 もやし キャベツ にんにく	782	32.4
11	火	かき玉うどん 玉ねぎと人参のかき揚げ 果物(梨・あきつき)	鶏肉 たまご 冷凍ゆで大豆 こんぶ 牛乳 しらす干し	冷凍うどん きび砂糖 片栗粉 薄力粉 サラダ油	人参 冷凍小松菜 玉葱 ねぎ 干し椎茸 梨(あきつき)	725	26.1
12	水	ごはん 浅漬け わかめと豆腐の味噌汁	豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 こんぶ カットわかめ 塩昆布	米 強化米 じゃが芋 しらす きび砂糖 サラダ油	人参 冷凍いんげん 青しそ 玉葱 キャベツ	729	24.5
13	木	他人丼 味噌ポテト もやしと油揚げの味噌汁	豚肉 殺菌凍結全卵 赤みそ 牛乳 油揚げ 白みそ こんぶ	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 じゃが芋 片栗粉 サラダ油	人参 冷凍小松菜 玉葱 もやし 冷凍しめじ えのき(冷凍)	836	26.6
14	金	ごはん 鯖の塩焼き 卵の花の炒り煮 真だくさんの味噌汁	甘塩鯖 おから さつまいも 鶏肉 白みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 きび砂糖 じゃが芋 サラダ油	人参 干し椎茸 ねぎ 大根 玉葱	769	35.4
18	火	ごはん イカフライ 春雨の中華炒め 小松菜と油揚げの味噌汁	豚肉 殺菌凍結全卵 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 緑豆春雨 サラダ油 ごま油	人参 冷凍小松菜 もやし 玉葱 きくらげ	871	29.5
19	水	ごはん 鶏肉の和風レモン焼き 切干大根の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ こんぶ	米 強化米 きび砂糖 サラダ油	人参 しももん果汁 切干大根 干し椎茸 玉葱	784	30.9
20	木	ごはん ハム玉子コロッケ きゃべつのごま風味サラダ 鯖の水煮と豆腐の味噌汁	たまご 殺菌凍結全卵 木綿豆腐 ほくしざさみ水煮 さば水煮缶 白みそ 赤みそ 牛乳 こんぶ ロースハム	米 強化米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 マヨネーズ サラダ油 ごま油 ごま	パセリ 人参 小松菜 玉葱 ねぎ キャベツ 生姜	837	29.4
21	金	秋野菜のポークカレー ヨーグルトあえ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 強化米 米粒麦 さつまいも はちみつ サラダ油 カレールウ	人参 にんにく 生姜 なす 冷凍しめじ 玉葱 ソニオン 福神漬 もも缶 みかん缶 玉葱	914	22.6
25	火	玉子どん いんげんのソテー 果物(梨・豊水)	蒸しわかめ たまご ベーコン 牛乳	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 サラダ油	冷凍小松菜 冷凍いんげん 人参 玉葱 冷凍しめじ 冷凍えのき にんにく 梨(豊水)	675	20.0
26	水	お彼岸の献立 おはぎ(きなこ) おはぎ(あんこ) 大根とキムチの和え物 豚汁	きな粉 小豆 短冊いか 豚肉 白みそ 牛乳 カットわかめ こんぶ	米 強化米 きび砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま	人参 きゅうり 大根 ごぼう 白菜キムチ 玉葱 ねぎ	600	23.7
27	木	ごはん 鶏肉のチリソース煮 もやしのサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肉 白みそ 赤みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 薄力粉 きび砂糖 片栗粉 メークイン サラダ油 オリーブ油 ごま ごま油	人参 冷凍いんげん 青しそ ねぎ にんにく 玉葱 もやし キャベツ きゅうり	841	30.8
28	金	ごはん 鯖の塩焼き 春雨サラダ もやしとわかめの味噌汁	甘塩鯖 ロースハム 白みそ 牛乳 カットわかめ こんぶ	米 強化米 緑豆春雨 きび砂糖 ごま油 ごま	人参 キャベツ きゅうり もやし	779	31.4
<b>学校給食 栄養摂取基準</b>						820	30.0
<b>今月の平均</b>						780	28.1

◎ 献立は、材料の都合で替わることがありますが、ご了承ください。

食物繊維が豊富な

## 秋の味覚



どうしてバランスがよいのかな？

## 基本の献立を 大☆解☆剖

**主食**

米・パン・めんなど  
で、炭水化物が多く  
含まれていて、体内  
でエネルギー源にな  
ります。

**主菜**

魚介・肉・卵などで、  
たんぱく質が多く含  
まれていて、骨や筋  
肉など体をつくるも  
とになります。

**副菜**

野菜・果物など  
で、ビタミンやミネ  
ラルが多く含ま  
れ、体の調子  
をととのえます。

**汁物  
(飲み物)**

水分補給の  
ほか、ミネラ  
ルなど足り  
ない栄養素  
を補います。

★定時制の給食の基準は、1日に必要な高校生の栄養の1/3を取ることができるように考えて作られています。栄養を満点で低価格、そして愛情たっぷりの給食を食べに来てくださいね!