

9月給食献立予定表

日	曜日	献立名		エネルギー (kcal) 蛋白質(g)	脂質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量 (g)	赤(血や肉になるもの)	緑(体の調子を整えるもの)	黄(熱や力になるもの)	
2	月	麦ごはん	牛乳	豚肉のみそ焼き キムチ漬け けんちん汁	828 31.3	23.1 112.1 3.0	牛乳 豚肩ロース 甘みそ 木綿豆腐 米みそ 煮干し	にら にんじん ねぎ しょうが 切り干し大根 もやし ごぼう	ごはん 麦 砂糖 ジャがいも 板こんにゃく 白いりごま サラダ油
3	火	ドッグパン	牛乳	スラッピージョー キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ	898 34.2	29.1 113.8 3.6	牛乳 豚モモひき肉 パルメザンチーズ クリーム	青ピーマン かぼちゃペースト 西洋かぼちゃ パセリ 玉葱 干し椎茸 キャ ベツ コーンホール	小麦粉 砂糖 サラダ油 有塩バター
4	水	☆ 市 駅 伝 大 会 の た め お 弁 当 ☆							
5	木	冷やし中華	牛乳	大学芋 ドライブルー	850 33.1	18.7 123.6 3.2	牛乳 豚肉 ハム 卵	にんじん もやし コーン きゅうり ドライブルー	中華麺 砂糖 水あめ さつまいも サラダ油 ごま油
6	金	麦ごはん	牛乳	八宝菜 肉シュウマイ もやしのラー油和え	845 35.6	25.0 109.6 2.3	牛乳 豚モモ いか うずら卵 ポークシュウマイ	にんじん 青ピーマン ほうれん草 白 菜 玉葱 干し椎茸 きくらげ たけのこ(水煮缶詰) もやし	ごはん 麦 片栗粉 サラダ油 白いりごま ごま油
9	月	ビビンバ	牛乳	五目スープ モモゼリー	853 34.2	22.0 122.0 3.2	牛乳 豚肩肉 錦糸卵 鶏肉 刻みのり 飲用牛乳	ほうれん草 にんじん にら 干しぜんまい しょうが にんにく もやし 大根 ねぎ たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸	ごはん 麦 三温糖 はるさめ ごま油 白すりごま 白いりごま
10	火	バター ロール	牛乳	鶏肉のソース煮 野菜スープ ゆでチンゲンサイ	857 34.8	23.6 115.5 4.0	牛乳 卵 鶏モモ肉 ショルダーベーコン	赤ピーマン 青ピーマン チンゲンサイ にんじん パセリ 玉葱 キャベツ コーンホール	小麦粉 砂糖 片栗粉 ジャがいも マロニー有塩バター サラダ油
11	水	麦ごはん	牛乳	揚げ茄子の肉みそがけ 切り干し大根の和え物 さつま汁	848 34.8	23.6 115.5 4.0	牛乳 煮干し 豚モモひき肉 米 みそ 木綿豆腐 鶏モモ肉	にんじん なす しょうが 切り干し大根 もやし きゅうり ごぼう ねぎ	ごはん 麦 片栗粉 砂糖 ジャがいも 板こんにゃく サラダ油 ごま油
12	木	食パン	牛乳	ブルーベリージャム&マーガリン マカロニのカレー煮 アーモンド入り野菜サラダ なし	876 30.3	24.5 123.2 3.2	牛乳 豚モモ肉	にんじん 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム むき枝豆 にんにく キャベツ コーンホール きゅうり 日本なし	小麦粉 ブルーベリー&マーガリン マカロニシエル ジャがいも サラダ油 アーモンドダイス
13	金	麦ごはん	牛乳	野菜のうま煮 土佐漬け ミニトマト	874 32.6	23.9 122.8 2.7	牛乳 豚肩肉 さつま揚げ かつお節	にんじん ミニトマト ごぼう たけのこ (水煮缶詰) 干し椎茸 さやいんげん キャベツ しょうが	ごはん 麦 ジャがいも 板こんに ゃく 上白糖 サラダ油 白いりごま
17	火	黒丸パン	牛乳	豚肉と大豆のケチャップ煮 野菜サラダ	858 36.0	22.6 117.2 2.9	牛乳 豚肩肉 大豆 ロースハム	にんじん パセリ 玉葱 にんにく キャベツ	小麦粉 黒砂糖 ジャがいも 砂糖 サラダ油
18	水	ハヤシ ライス	牛乳	チーズサラダ アップルシャーベット	894 30.2	23.8 129.9 2.7	牛乳 生クリーム カットチーズ 豚モモ肉 大豆	にんじん グリンピース 玉葱 にんにく キャベツ むき枝豆 コーンホール アッ プルシャーベット	ごはん 麦 ジャがいも 砂糖 有塩バター サラダ油
19	木	みそラーメ ン	牛乳	すき昆布の香味和え お月見スコッチエッグ	875 34.7	23.0 127.6 3.4	牛乳 すき昆布 豚モモ肉 米みそ 鶏ガラ 豚骨 スコッチ エッグ	にら にんじん 白菜 ねぎ にんにく しょうが もやし きくらげ	中華麺 砂糖 サラダ油 ごま油
20	金	きりこぶ ごはん	牛乳	野菜のごま和え 大根とじゃが芋のみそ汁	828 38.9	19.1 122.8 4.5	若鶏モモ肉 油揚げ 笹かまぼこ 木綿豆腐 米みそ 刻み昆布 牛乳 煮干し	にんじん ほうれん草 もやし 大根 ね ぎ	ごはん 砂糖 ジャがいも 豆麩 サラダ油 白すりごま 白いりご ま
24	火	☆ 新 人 戦 の た め お 弁 当 ☆							
25	水	☆ 新 人 戦 の た め お 弁 当 ☆							
26	木	セルフサン ド	牛乳	ツナサラダ スライスチーズ ミネストローネチーズ なし	882 32.8	30.9 107.0 3.8	牛乳 スライスチーズ ツナ油漬け ショルダーベーコン	にんじん パセリ トマト缶詰 キャベツ 玉葱 にんにく 日本なし	小麦粉 マカロニシエル ジャがいも マヨネーズ
27	金	麦ごはん	牛乳	納豆 五目きんぴら さつま汁	850 34.8	19.7 123.4 2.5	納豆 豚肩肉 さつま揚げ 木綿豆 腐 米みそ 鶏肉 牛乳 煮干し	にんじん いんげん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	ごはん 麦 つきこんにゃく 砂糖 さつまいも 板こんにゃく サラダ油
30	月	栗ごはん	牛乳	魚フライ 小松菜ののり和え きのこと汁	856 29.6	27.0 120.2 3.2	カレイフライ 油揚げ 米みそ 牛乳 きざみのり 煮干し	小松菜 にんじん しょうが もやし ねぎ なめこ 大根 ぶなしめじ えのき	ごはん 片栗粉 砂糖 ジャがいも くり 黒いりごま サラダ油

新人戦ファイト
9月24日～25日は新人戦です。1・2年生のみなさんは今までの練習の成果をしっかりと発揮できるよう、食生活にも気をつけて体力作りに励んでほしいと思います。



食欲の秋
まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋に近づいてきました。秋といえば「食欲の秋」! 9月の献立では秋の食材が多く使われています。
○さつまいも
○かぼちゃ
○なし など
旬な食べ物は、栄養の含まれる量が多いと言われています。秋を感じながら味わって食べて丈夫な体を作ってください。



※野菜はすべて加熱しています。
※材料の都合、献立を変更することがあります。

