



令和4年

# がつこんだてよていひょう 9月献立予定表

裏磐梯学校給食共同調理場

日付	献立名	栄養価				赤…血や肉になる	緑…体の調子をとのえる	黄…力や熱のもとになる	給食が 休みの ところ			
		E kcal	P g	F g	塩分 g	1群 2群	3群 4群	5群 6群				
1木	カうどん もちきんきやく 小松菜サラダ	小 650	27.2	18.9	1.6	鶏むね肉 かまぼこ こんぶ	牛乳 ツナフレーク	しいたけ にんじん ねぎ 小松菜	ほうれん草 キャベツ レモン	うどん もちきんきやく 三温糖	オリーブ油	中学校
2金	ごはん チーズハンバーグ じゃが芋みそ汁 ブロッコリーサラダ	小 735	37.3	19.8	2.2	木綿豆腐 みそ ハンバーグ	牛乳 にぼし チーズ	ほうれん草 にんじん ブロッコリー キャベツ	きゅうり	ごはん マヨネーズ	じゃが芋 油	中学校
5月	ごはん すいとん汁 春巻き 切り干し大根のナムル	小 685	22.6	21.6	1.8	鶏むね肉 油揚げ 春巻き さくらえび	牛乳 にぼし	ごぼう にんじん ねぎ だいこん	もやし 切り干し大根 ほうれん草	ごはん すいとん ごま油		
6火	コッペパン チョコクリーム 梨 ほうれん草グラタン コールスロー	小 729	25.6	29.7	2.6	ベーコン ほうれん草グラタン	牛乳 ハムスライス	玉ねぎ にんじん しめじ	きゅうり キャベツ なし	コッペパン チョコクリーム マヨネーズ コーン ホワイトソース	オリーブ油	
7水	☆かみかみ献立☆ きのこごはん 豆腐すまし汁 いかメンチ かみかみごぼうサラダ	小 682	29.9	19.9	2.2	木綿豆腐 いかメンチ ソフトチキン	牛乳	きのこ えのき茸 ほうれん草 にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ にんじん	ごはん 豆麩 マヨネーズ ごま油	三温糖	
8木	けんちんうどん 中華まん きゅうりの辛み漬け	小 605	25.9	23.1	2.7	鶏むね肉 油揚げ かまぼこ こんぶ	牛乳	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	ほうれん草 キャベツ きゅうり	うどん 中華まん ごま油 三温糖	とうがらし	中学校
9金	☆お月見献立☆ お月見デザート ごはん 豆腐となめこのみそ汁 スコッチエッグ ほうれん草あえもの	小 683	31.7	22.2	2.2	木綿豆腐 にぼし みそ スコッチエッグ	牛乳 ハムスライス えだまめ	にんじん なめこ ねぎ だいこん	もやし ほうれん草	ごはん 三温糖 お月見ゼリー	ごま油	
12月	ごはん かきたま汁 いわしかばやき カレーきんぴら	小 664	27.7	19.1	1.9	たまご なると 木綿豆腐 かつおぶし	牛乳 いわしかばやき さつま揚げ	にんじん ほうれん草 玉ねぎ	ごぼう しらたき	ごはん 片栗粉 油 ごま油	三温糖 カレー粉	
13火	パンズ マイティーソース チーズ かじきカツ トマトスープ ボイル野菜	小 978	39.9	26.1	3.5	かじきカツ スライスチーズ ベーコン	牛乳	にんじん キャベツ ほうれん草 トマト	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり	パンズ マイティーソース コーン オリーブ油	三温糖 油	小学校
14水	ごはん 豚汁 野菜ごまマヨネーズ 蒸し鶏ねぎ塩味	小 635	28.4	16.4	2.6	豚肉 木綿豆腐 みそ にぼし	牛乳 蒸し鶏 ハム	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	しらたき きゅうり キャベツ ほうれん草	ごはん じゃがいも マヨネーズ	油 ごま油	
15木	クリームソーススパゲッティー キャベツサラダ 梨	小 645	27.3	18.2	2.3	ベーコン シーフード ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう しめじ レモン キャベツ 梨 きゅうり	スパゲッティー 砂糖 コーン オリーブ油	ホワイトソース	
16金	ごはん 小松菜みそ汁 豚焼き肉 ひじきサラダ	小 663	28.5	18.5	1.8	木綿豆腐 油揚げ にぼし みそ	牛乳 豚肉 ひじき ハムスライス	にんじん ほうれん草 小松菜 きゅうり にんにく・しょうが	ねぎ もやし 玉ねぎ エリンギ ピーマン	ごはん じゃがいも 三温糖 ごま油	油	小学6年生
19月	敬老の日											
20火	食パン ももジャム 豆乳みそスープ 大豆とひじきのチーズ焼き 枝豆サラダ	小 689	26.8	20.7	2.9	豆乳 チーズ ウイナー みそ 白大豆	牛乳 ひじき えだまめ 豚ひき肉	にんじん しめじ ブロッコリー ほうれん草 にんにく・しょうが	玉ねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり	食パン ももジャム 油 ドレッシング		
21水	ごはん いんげんみそ汁 春雨サラダ ささみチーズフライ	小 700	31.2	19.3	2.3	木綿豆腐 油揚げ みそ にぼし	牛乳 チーズ ささみ ハム 錦糸卵	いんげん ねぎ キャベツ きゅうり	ごぼう しらたき パセリ もやし	ごはん じゃがいも 油 春雨	ごま油 ごま油 三温糖	
22木	塩タンメン だいこんサラダ 早稲沢とうもろこし	小 666	31.1	30.6	2.2	豚肉 ハム チーズ	牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ だいこん キャベツ	もやし きゅうり ほうれん草 きくらげ にんにく・しょうが	中華めん マヨネーズ とうもろこし	ごま油	
23金	秋分の日											
26月	わかめごはん ワンタンスープ ホッケフライ 小松菜とちくわの和え物	小 701	29.4	20.2	2.1	ホッケフライ 豚肉 にぼし	牛乳 わかめ ちくわ	にんじん しいたけ ねぎ もやし	ほうれん草 小松菜	ごはん ワンタン ごま油	油	
27火	コッペパン チキンハニーマスタード焼き さつま芋シチュー ブロッコリーツナサラダ	小 696	32.1	23.8	2.7	豚肉 鶏むね肉	牛乳 ツナフレーク	グリンピース にんじん ほうれん草	たまねぎ ブロッコリー きゅうり	コッペパン さつまいも ホワイトソース ドレッシング はちみつ コーン	油 マスタード	
28水	ごはん 貝たくさんみそ汁 鮭パン粉焼き もやし海苔あえ	小 766	34.1	29.8	2.1	豚肉 木綿豆腐 みそ にぼし	牛乳 のり	にんじん ねぎ だいこん 小松菜	ごぼう しらたき パセリ もやし	ごはん じゃがいも マヨネーズ パン粉	油	
29木	けんちんうどん 中華まん きゅうりの辛み漬け きなこのブラマンジェ	小 802	33.7	26.4	2.6	鶏むね肉 かまぼこ 油揚げ こんぶ	牛乳	にんじん ごぼう だいこん しいたけ	ほうれん草 ねぎ きゅうり キャベツ	うどん 中華まん ごま油 とうがらし	きなこのブラマンジェ	小学校
30金	ごはん 秋のきのこカレー 福神漬け 海藻サラダ	小 672	24.4	18.2	2.3	豚肉 海藻 ハム	牛乳	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ こんにゃく	グリンピース キャベツ にんにく・しょうが トマトケチャップ 福神漬け	ごはん じゃがいも カレールー コーン	油 三温糖 ごま油	

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。  
 ★献立表の右側のらんに1食あたりの E：エネルギー（Kcal）、P：たんぱく質（g）、F：脂肪（g）、塩分：食塩相当量（g）をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。  
 ★給食で使用される食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。