



令和2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火	セルフドック ウインナー キャベツスープ かぼちゃサラダ 梨 ケチャップ	小 628	22.9	26.8	2.8	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	ケチャップ にんじん かぼちゃ きやいんげん	キャベツ たまねぎ コーン 梨	パン	油 マヨネーズ	
2水	ごはん なめこ汁 和風おろしハンバーグ ほうれん草のごま和え	小 604	25.0	17.4	2.9	豆腐 みそ ハンバーグ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	なめこ もやし ねぎ ごぼう 大根	ごはん 砂糖	ごま	
3木	しょうゆラーメン かぼちゃチーズフライ キャベツサラダ	小 656	28.1	19.1	2.4	豚肉 なると	牛乳 チーズ	かぼちゃ	メンマ コーン ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	片栗粉 中華麺 砂糖	油	中学校
4金	ごはん まいたけのみそ汁 煮込みハンバーグ ボイルサラダ	小 609	21.8	16.7	2.6	ハンバーグ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	しめじ キャベツ まいたけ たまねぎ	ごはん 砂糖	オリーブオイル	中学校
7月	振替休日											
8火	★かみかみ献立★ 黒糖パン コンソメ昆布スープ グラタン グリーンサラダ バター	小 643	24.9	20.9	2.6	ベーコン えび	牛乳 昆布 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも マカロニ	バター ドレッシング 油	中学校3年生
9水	ごはん たまねぎのみそ汁 照り焼きチキン 干草和え	小 628	24.2	17.7	2.1	油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖	ごま	中学校
10木	けんちんうどん 五目厚焼きたまご 春雨サラダ とうもろこし	小 649	29.8	20.2	3.3	鶏肉 ハム 油揚げ みそ 厚焼き玉子	牛乳	にんじん	ごぼう きくらげ 大根 もやし しいたけ とうもろこし ねぎ きゅうり	うどん 春雨 砂糖	ごま油 油	中学校3年生
11金	ごはん きのかカレー 小松菜サラダ ヨーグルト	小 720	27.0	22.2	2.4	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう レモン汁 しめじ キャベツ マッシュルーム にんにく しょうが	ごはん 砂糖	カレールウ 油	
14月	★中学校2年生リクエスト献立★ キムチご飯 ミネストローネ チーズチキン大葉巻き ブロッコリーサラダ アイスもち	小 736	25.4	22.1	2.3	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが セロリ キムチ キャベツ しそ たまねぎ	ごはん 砂糖 アイス餅 マカロニ じゃがいも	ごま油 ごま	
15火	食パン 五目スープ デミグラスオムレツ フレンチサラダ ピーナツクリーム	小 721	25.0	23.8	2.7	ベーコン オムレツ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖	ピーナッツ デミグラスソース オリーブオイル	
16水	ごはん いもの子汁 鮭のパン粉焼き おひたし	小 629	28.9	17.4	1.8	鶏肉 みそ 鮭 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草	しいたけ こんにやく 大根 キャベツ ねぎ	ごはん さいとも パン粉	油 マヨネーズ	小学校3年生
17木	塩タンメン さつまいもと小魚の揚げ煮 わかめサラダ	小 653	28.5	16.4	2.8	豚肉 大豆	牛乳 にぼし	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン きくらげ	中華麺 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	
18金	ごはん 肉じゃが いわしのごまみそオイル巻き きゅうりの辛み漬け	小 714	28.6	17.5	2.5	豚肉 いわし みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり しいたけ しらたき	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ラー油 ごま油	小学校1・2年生
21月	敬老の日											
22火	秋分の日											
23水	ごはん 手作り豆腐だんご汁 さんまのおろし煮 ほうれん草のおかかマヨネーズ和え 梨	小 734	27.2	27.1	1.9	木綿豆腐 鶏肉 さんま かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ ごぼう コーン しめじ 梨 ねぎ	ごはん 白玉粉	マヨネーズ	
24木	天ぷらうどん 蒸しシューマイ 小松菜のおひたし	小 673	27.1	22.1	2.4	シューマイ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	しいたけ ねぎ かきあげ	うどん	油	中学校
25金	ごはん 厚揚げのみそ汁 サバの西京焼き きんぴら	小 609	21.8	16.7	2.6	厚揚げ サバ さつま揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ えのき ごぼう	ごはん 砂糖	油	
28月	★ふくしま応援献立★ ごはん すまし汁 親子煮 桜エビ入りナムル	小 668	30.4	21.1	2.3	たまご 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 桜エビ	にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ みつば もやし	ごはん 砂糖 片栗粉 麩	ごま油	
29火	コッペパン ポテトスープ ハムのピカタ きこのソテー 梨ジャム ココアムース	小 797	29.9	24.7	3.3	ベーコン ピカタ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン えりんぎ キャベツ	パン 梨ジャム じゃがいも ココアムース	油	小学校
30水	ごはん 豆腐のみそ汁 白身魚フライ 磯和え タルタルソース	小 711	28.6	24.3	2.8	豆腐 みそ 白身魚	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ コーン	ごはん	油 タルタルソース	小学校5・6年生

★食材の入荷都合により、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。  
★給食費の口座振替日は、毎月27日になっております。給食費口座への入金は、24日までをお願いします。

入金日