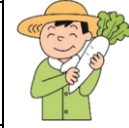




9月献立表



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー(kcal)	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1	火	食パン	牛乳	照り焼きチキン ワンスープ フルーツサンドの具	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん にら	白菜 メンマ 玉ねぎ もやし みかん バイン もも	パン ワントン	ごま油	826 29.7 19.4	【代表献立】 2年3組 2年1組 2年4組 2年生が1学期の家庭科の授業で、「バランスの良い献立をたてよう」という授業を行いました。すばらしい献立がたくさんありましたので、全校生徒のみなさんに食べてもらうため、給食で再現しました。	
2	水	カレーピラフ	牛乳	(カレーピラフの具) 肉だんご2個 クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ しめじ コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 バター ルウ	755 30.4 25.1		
3	木	横切り丸パン	牛乳	ハムカツ(ソース) コールスローサラダ 押し麦のミネストローネ	ハム ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリ コーン にんにく	パン パン粉 麦 じゃがいも	油 ドレッシング オリーブ油	773 27.8 29.6		
4	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ひとくちアセロラゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし 生姜 きゅうり にんにく キャベツ しいたけ	ごはん 片栗粉 ゼリー	油 ごま油 ドレッシング	717 29.0 22.1		
7	月	ごはん	牛乳	【代表献立】2年3組 6つの食品群が入るように献立を考えるのは難しかったです。 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁								742 29.4 23.9	
8	火	クロワッサン	牛乳	【代表献立】2年1組 洋食の献立で、彩りをよくしました。 ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ ポトフ プリン								761 27.0 38.4	
9	水	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ2個 生揚げのオイスターソース炒め サンラータンスープ	豚肉 生揚げ 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら いんげん	玉ねぎ もやし しめじ しいたけ 生姜	ごはん 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉	油 ごま油	783 32.1 29.3		
10	木	ココアパン	牛乳	ペンネマカロニのミートソース コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり コーン マッシュルーム にんにく グリーンピース キャベツ	パン マカロニ	油 ルウ バター ドレッシング	736 27.6 23.4		
11	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ツナサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	なす コーン 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん 麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	738 25.7 19.6		
14	月	わかめごはん	牛乳	【代表献立】2年4組 和食中心の献立にしました。 あじフライ(ソース) 春雨サラダ もやしのスープ								797 30.0 32.2	
15	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	にら入り焼きそば 大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし 大根 きゅうり	パン 焼きそば ジャム	油 ドレッシング	772 27.3 21.8		
16	水	キムチごはん	牛乳	(キムチごはんの具) しゅうまい2個 豆腐のとろみスープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	白菜 たけのこ もやし 生姜 にんにく ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉	油 ごま油 ごま	736 32.8 25.9		
17	木	タコライス	牛乳	タコライスの具(肉みそ) タコライスの具(サラダ) ABCスープ	豚肉 大豆 ベーコン うずらの卵	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ レモン コーン 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	707 30.4 23.6		
18	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく コーン しめじ マッシュルーム きゅうり グリーンピース キャベツ 生姜	ごはん じゃがいも こんにゃく	油 ルウ ドレッシング	750 25.5 21.9		
21	月	敬老の日											
22	火	秋分の日											
23	水	秋分の日											
24	木	黒パン	牛乳	オムレツ ごぼうサラダ コーンクリームスープ	卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	ごぼう コーン 大根 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム しめじ	パン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	788 28.0 26.8	地場産物の使用 	
25	金	十五夜献立 さつまいもごはん	牛乳	(さつまいもごはんの具) さんまのかば焼き けんちん汁 お月見だんご	鶏肉 さんま 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	しめじ しいたけ 枝豆 ねぎ ごぼう 大根	ごはん だんご さつまいも こんにゃく 里芋 砂糖 片栗粉	油 ごま油	793 26.7 30.0		
28	月	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが のりふりかけ	卵 豚肉	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ しいたけ 枝豆	ごはん 砂糖 じゃがいも しらたき	油	709 29.0 18.6		
29	火	パンズパン	牛乳	五目うどん ポテトサラダ	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん	大根 ねぎ しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン うどん じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	700 22.7 27.2		
30	水	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソース) 切り干し大根の煮付け 野菜のみそ汁	ホキ みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	切り干し大根 しいたけ 玉ねぎ 大根	ごはん パン粉 じゃがいも 砂糖 しらたき	油	707 24.6 19.3	収穫状況によって数産、太田市産の食材を積極的に使用し給食を作っています。	

