



9月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	ひとこと コメント
3 火	ガルパンソーカレーライス		ぶたにく、ひよこめ	こめ、あぶら、こめ、マンゴチャツネ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん	ターメリ、カレー、コクミン、あかワイン、どんこつ、トマトピューレ、ちゅうのうソース、ウスターソース、しお、がらマサラ、しょうゆ	654 kcal	夏休み明け最初の給食です。ひよこ豆の入ったカレーはボリューム満点です。
	かいそうサラダ	○	かいそうミックス	さとう、ごまあぶら、しろごま	もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、うすくちしょうゆ、からし	20.2 g	
	くだもの(れいとうみかん)				みかん		2.1 g	
4 水	わかめごはん		たきこみわかめ	こめ、おしむぎ、いりごま		だしこんぶ、あつけすり	556 kcal	「わかさぎとれんこんのすづけ」は茨城県産の郷土料理です。
	わかさぎとれんこんのすづけ	○	わかさぎ	あげあぶら、でんぶん、さとう	れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり	すだ、しじる、しお	20.4 g	
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ	1.8 g	
5 木	ココアパン			ココアパン			550 kcal	オリンピック・パオリンピックがフランス・パリで開催されています。フランスをイメージした献立です。
	しろみぎかなのトマトソースかけ	○	ホキ、こなチーズ	オリーブあぶら、ばんこ	にんにく、たまねぎ、ダイストマト	しお、こしょう、しろワイン、ケチャップ、バジル、ローズマリー	27.5 g	
	ポトフ		とりにく	あぶら、じゃがいも	せりり、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、パセリ	とりがら、しお、しろこしょう、しろワイン	2.3 g	
	グレープゼリー		こなかんでん	さとう	ぶどうジュース、ぶどうかん			
6 金	キムチチャーハン		ぶたにく	こめ、おしむぎ、ごまあぶら、あぶら	ねぎ、しょうが、はくさい、キムチ、にら	せいしゆ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、しょうゆ	562 kcal	キムチチャーハンは人気メニューの1つです。今月の給食便りに、レシピをのせています。
	パリパリサラダ	○		あげあぶら、ワタンのかわ、しろごま、さとう、あぶら、ごまあぶら	きゃべつ、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、す	22.0 g	
	トックスープ		とりにく、たまごわかめ	トック	にんじん、だいこん	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しお、こしょう、しょうゆ	2.6 g	
9 月	くりとまいだけのおこわ		あぶらあげ	こめ、もちごめ、くり	まいだけ、にんじん	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、うすくちしょうゆ、みりん、しょうゆ、だししる	594 kcal	9月9日は「ちょうようの節句」です。この日は栗ご飯を食べ、秋の収穫を祝う風習があります。
	せんべじり	○	とうふ、あぶらあげ、さば		にんじん、だいこん、しょうが、ねぎ	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しお、しょうゆ	22.5 g	
	にゅうないどうふ		こなかんでん、ちゅうりょうきゅう	さとう	パインかんづめ、みかんかんづめ、ももかんづめ	しろワイン	2.2 g	
10 火	はちみつきなこトースト		きなこ	しゃくパン、ソフトタイマーガリン、はちみつ			570 kcal	ハチミツときな粉をたっぷり使ったトーストは優しい味です。よくかんで食べましょう。
	フレンチサラダ	○		さとう、あぶら	きゃべつ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	しお、す、からし	25.6 g	
	チキンピーズ		とりにく、だいず	あぶら、じゃがいも、バター、ごむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	どんこつ、しお、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ソース	2.4 g	
11 水	こうやどらぶのそぼろどん		とりのひきにく、ぶたひき、おとりとうふ、たまご	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、なまししいだけ	あつけすり、せいしゆ、しょうゆ	578 kcal	なしは8月ごろから10月に旬を迎える果物です。種類も様々あります。
	すましじり	○	とうふ	やしゆ	たまねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しお、しょうゆ	26.3 g	
	くだもの(なし)				なし		2.0 g	
12 木	ひやしちゅうか		たまご、ボークハム(卵・乳なし)、しろみそ	ラーメン、ごまあぶら、さとう、しろすりごま、ねりごま	きゅうり、にんじん、もやし	みりん、しお、あつけすり、しょうゆ、す、からし	589 kcal	夏の終わりに、具材たっぷりの冷やし中華を味わってください。
	ガーリックジャガバター	○		あぶら、バター、じゃがいも	にんにく	くろこしょう、しょうゆ	26.8 g	
13 金	ごはん			こめ			619 kcal	今日の魚はめだいを使っています。東京都でも採ることができのお魚です。
	さかなのあげに	○	めだい	あげあぶら、でんぶん、さとう	しょうが	しょうゆ、せいしゆ	25.9 g	
	こまつなのあえもの			しろごま、さとう、ごまあぶら	こまつな、もやし、にんじん、きゃべつ	しょうゆ、コチュジャン、からし、す	2.2 g	
	みそしる		あかみそ、しろみそ、とうふ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきだけ	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ		
17 火	きのこのかきたまうどん		とりにく、あぶらあげ、たまご	でんぶん、うどん、あぶら	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、エリンギ、なまししいだけ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しょうゆ、みりん、しお	619 kcal	17日は中秋の名月です。お月様に昇立ても月見団子でお祝いしましょう。
	いとこんにゃくのあえもの	○		ごまあぶら、いとこんにゃく、さとう	きゃべつ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、うすくちしょうゆ、からし、す、だししる	25.7 g	
	つきみだんご		きなこ	しらたまご、ごむぎこ、さとう	かぼちゃ	しお	2.0 g	
18 水	ごはん			こめ			636 kcal	酢豚は中国料理です。四角く切ったお肉とじゃがいもを1度油で揚げ、ソースと絡めています。
	すふた	○	ぶたにく	あげあぶら、じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、だけのご(氷煮)、なまししいだけ、ピーマン	しお、せいしゆ、しょうゆ、ケチャップ、す	21.3 g	
	わんだんじり		とりにく	ワタンのかわ	しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ	あつけすり、しょうゆ、せいしゆ、しお、こしょう	2.3 g	
	くだもの(くわせみかん)				くわせみかん			
19 木	くろざとうパン			くろざとうパン			613 kcal	カボチャは裏に収穫される。豊野菜です。冬まで長く保存することが出来ます。
	かぼちゃのグラタン	○	とりのひきにく、とうにゅう、きゅうり、にゅうちゅうりょう、こなチーズ	あぶら、マカロニ、バター、ごむぎこ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、パセリ	しお、こしょう、とりがら	23.9 g	
	とまとのやさいスープ		とりにく	あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、しょうが、ダイストマト、パセリ	どんこつ、とりがら、しお、こしょう	2.6 g	
20 金	ホイコーローどん		あかみそ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ピーマン	どんこつ、せいしゆ、しょうゆ、オイスターソース、トウバンジャン、しお	612 kcal	お肉とお魚、どちらとも味わえる献立です。ししゃもはよくかんで食べましょう。
	やしやししゃも	○	ししゃも				26.4 g	
	ごもくわかめスープ		とりにく、とうふ、わかめ	あぶら、ごまあぶら	にんじん、もやし	せいしゆ、とりがら、しお、こしょう、しょうゆ	2.5 g	
24 火	スパゲッティナポリタン		ベーコン(卵・乳なし)	スパゲティ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ダイストマト、ピーマン	ケチャップ、ソース、しお、こしょう	565 kcal	2種類のぶどうを食べ比べてみてください。どちらが好みでしょうか？
	とうにゅうドレッシングのポテトサラダ	○	ツナ、とうにゅう	じゃがいも、あぶら、さとう	きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、にんにく、たまねぎ	しお、す、からし	21.4 g	
	くだもの(たべくらべぶどう)				ぶどう		2.4 g	
25 水	ごはん			こめ			589 kcal	ご飯の準備おかすで、白いご飯をおいしく食べてください！
	さかなのひりからやし	○	さば	さんおんとう、でんぶん	しょうが	せいしゆ、しょうゆ、みりん、コチュジャン	27.7 g	
	やさしいため			あぶら、でんぶん	にんにく、にんじん、きゃべつ、ピーマン、もやし	せいしゆ、しお、こしょう、しょうゆ、オイスターソース	2.3 g	
	あぶらあげのみそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、しろみそ、あかみそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ		
26 木	やきカレーパン		ぶたひき、とりのひき、こなチーズ	まるパン、ごむぎこ、バター、ばんこ	にんにく、たまねぎ、ダイストマト	ソース、ケチャップ、しお、カレーこ	605 kcal	カレーパンは一つ一つ給食室で手作りです。揚げなくてもおいしいカレーパンが作れます。
	ごまだれサラダ	○		しろごま、さとう、ごまあぶら、あぶら	きゃべつ、もやし、にんじん、ホールコーン	しょうゆ、す	28.2 g	
	ミネストローネ		ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、シェルマカロニ	たまねぎ、にんじん、ダイストマト	どんこつ、ローリエ、しお、しろこしょう	2.5 g	
27 金	けいばん		たまご、さきのみり、とりにく	こめ、さとう	ほししいだけ、にんじん、しょうが、はねぎ	しょうゆ、みりん、しお、せいしゆ、とりがら、だしこんぶ、うすくちしょうゆ、だししる	627 kcal	鶏飯は鹿児島県の奄美大島で食べられている。郷土料理です。
	いかのおすまじ	○	イカ	あぶら、でんぶん、さとう、しろごま	しょうが	しょうゆ、せいしゆ、しょうゆ、みりん	30.3 g	
	くだもの(かき)				かき		2.5 g	
30 月	シーフードピラフ		ツナ、イカ	こめ、おしむぎ、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	しお、こしょう、しろワイン	623 kcal	メーブルケーキはメーブルシロップをたくさん使っています。甘さ、香りはどうでしょうか？
	ひよこめいりサラダ	○	ひよこめ	さとう、あぶら	きゃべつ、もやし、きゅうり	しお、しょうゆ、す	24.0 g	
	メーブルケーキ		たまご、きゅうにゅうちゅうりょう、なまクリーム	ごむぎこ、バター、メーブルシュガー、はらみつ		ベーキングパウダー	2.0 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等に対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。