



日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1	金	ごはん 牛乳 さばのしおやき ごまあえ とんじり	こめ さとう さつまいも こんにゃく	ごま	さば ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質			806 36.7 25.8	Kcal g g
4	月	コッペパン 牛乳 さといもコロッケ ほうれんそうとはくさいのサラダ チリコンカン	パン さとう じゃがいも さといもコロッケ	あぶら	だいたい ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	はくさい にんにく たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	482 21.1 17.8	666 29.4 25.2	848 36.1 31.2	Kcal g g
5	火	さつまいもごはん 牛乳 さけのマヨネーズやき かわりきんぴら なすのみそしる	こめ さつまいも こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら	さけ ぶたにく ひらてん あげ むぎみそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう なす たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	501 25.7 13.4	641 33.6 19.0	764 39.4 21.5	Kcal g g
6	水	ごはん 牛乳 だいずいりこ かふうサラダ マーボーはるさめ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	ロースたいたい ぶたにく だいず あかみそ	牛乳 こにほし	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ きくらげ にんにく しょうが たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	507 20.1 10.2	647 26.4 15.2	793 31.3 16.9	Kcal g g
7	木	ごはん 牛乳 わかどりのピリカラやき だいずのサラダ ちゅうかたまごスープ みかんジュース	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	とりにく だいず ロースハム ぶたにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ きくらげ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	516 22.9 12.8	648 29.9 18.2	778 35.5 20.9	Kcal g g
8	金	ゆかりごはん 牛乳 ぶたにくのカレーやき ひじきサラダ きりぼしだいごんのうまに	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	ぶたにく とりにく ひらてん	牛乳 ひじき	ゆかり にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン きりぼしだいごん えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	501 23.1 11.6	641 30.3 17.0	783 36.3 19.1	Kcal g g
11	月	キャロットパン 牛乳 あかうおのいそべあげ うめドレッシングあえ ポテトスープ	パン こむぎこ てんぷらこ さとう じゃがいも	あぶら	あかうお ぶたにく	牛乳 あおのり	クリスタルキャロット にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ななおれうめ たまねぎ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	423 19.7 14.8	620 28.4 21.7	765 33.8 25.4	Kcal g g
12	火	ごはん 牛乳 とりにくのガーリックやき ツナサラダ かぼちゃのそぼろに	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	とりにく まぐろ ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	490 22.1 10.7	631 28.7 16.1	772 34.6 18.4	Kcal g g
13	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナやき わふうサラダ ピーマンじり	こめ みずあめ さとう ビーフン	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ぶたにく ベーコン ロースハム ひしおみそ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく りんご きゅうり だいごん たけのこ きくらげ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	488 20.6 12.3	630 27.2 17.7	768 32.1 20.1	Kcal g g
14	木	コッペパン 牛乳 ホキのチリソース コールスロー わかめスープ みかんジュース	パン さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ホキ ロースハム やきぶた	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく きょうねぎ えのき キャベツ コーン たまねぎ はくさい みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	463 20.1 15.0	652 28.3 22.0	788 34.3 25.9	Kcal g g
15	金	あぶたまどん(むぎごはん) 牛乳 とりにくのはいにくやき だいごんサラダ	こめ むぎ みずあめ さとう	あぶら	とりにく あげ かまほこ たまご	牛乳	にんじん ねぎ	ななおれうめ にんにく りんご だいごん きゅうり コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	499 23.5 13.8	636 30.4 19.4	780 36.6 22.7	Kcal g g
19	火	ポークカレー(むぎごはん) 牛乳 てづくりふくじんづけ きりぼしだいごんのヘルシーサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいごん しいたけ れんこん きゅうり きりぼしだいごん もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	492 16.0 12.9	634 22.1 18.5	780 26.6 21.8	Kcal g g
20	水	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう さっぱりあえ けんちょう	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ もやし きゅうり きくらげ レモンかじゅう しいたけ だいごん	エネルギー たんぱく質 脂質	499 20.3 14.2	641 26.7 19.9	781 31.4 22.8	Kcal g g
21	木	ごはん 牛乳 やきししゃも すだちふうみづけ ごもくまめ みかんジュース	こめ さとう いたこんにゃく	あぶら	だいず とりにく ちくわ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり もやし すだちかじゅう ごぼう たけのこ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	502 19.2 10.1	645 27.0 16.1	782 32.2 18.3	Kcal g g
22	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ ごまあえ すましじり	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ きくらげ えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	495 18.4 13.9	634 24.5 19.8	774 28.8 22.6	Kcal g g
25	月	コッペパン 牛乳 ぶたにくのトマトソース フルーツあえ クリームスープ	パン さとう じゃがいも ナタデココ	オリーブあぶら あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 ていしほうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム みかん バイン もも	エネルギー たんぱく質 脂質	460 22.0 13.5	656 30.7 20.3	805 36.9 23.4	Kcal g g
26	火	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ アーモンドあえ さつまいものみそしる	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	いか あげ むぎみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	496 18.5 12.2	635 24.5 17.5	777 28.8 19.8	Kcal g g
27	水	ごはん 牛乳 やきつくね くきわかめのすもの しらたまじり	こめ ほるさめ さとう しらたまだんご		キャベツいりつくね ロースハム ぶたにく あげ	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり もやし レモンかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	488 17.1 12.5	630 23.2 18.1	768 27.1 20.4	Kcal g g
28	木	げんりようこめパン 牛乳 あかうおのレモンソース ほうれんそうのサラダ なすのミートソースパゲティ みかんジュース	さとう ハーフスパゲティ げんりようこめパン	あぶら オリーブあぶら	あかうお きゅうにく ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	レモンかじゅう キャベツ コーン たまねぎ なす しょうが にんにく みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	514 26.5 11.9	662 34.5 17.3	814 42.6 20.1	Kcal g g
29	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがじょうゆやき すのもの さといもとりにくののもの つきみだんご	こめ さとう さといも こんにゃく でんぶん つきみだんご	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	523 22.1 10.3	658 28.8 15.5	814 33.8 17.0	Kcal g g

### 日本の味めぐり...9月は山口県の味めぐり献立です！

「けんちょう」は、豆腐や大根、にんじん、鶏肉などの様々な食材を入れて煮た山口県の郷土料理です。地域や家庭によって里芋や油揚げ、こんにゃく、しいたけなどの具材を入れることもあります。少し濃いめの甘辛い味付けが特徴です。

### リクエスト給食

9月19日の献立は、麻生小学校6年生のみなさんからの「リクエスト」給食です。6月の給食の中から、もう一度、食べたい給食を選んでもらいました。お楽しみに♪

### 地産地消について

◎ 今月の地産地消はほうれん草・七折梅です。該当の食材に下線をつけて表示しています。



### お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

