

| 日付 |   | 献立  |        |    |  | 食品群           |                                  |                                   | 栄養量  |        |      |        |      |
|----|---|-----|--------|----|--|---------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|--------|------|--------|------|
| 日  | 曜 | スパン | 主食     | 牛乳 | おかず                                      | 汁物            | 血や肉を作る                           | 力や体温となる                           | 身体の調子を整える                                  | 小エネルギー | 小蛋白質 | 中エネルギー | 中蛋白質 |
| 26 | 水 | ○   | バターロール |    | クリスピーチキン<br>れいとうみかん                      | エービーシー<br>スープ | 牛乳 鶏肉<br>クリスピーチキン                | バターロール 油<br>マカロニ                  | 人参 もやし キャベツ<br>小松菜 みかん                     | 632    | 23.5 | 797    | 28.7 |
| 27 | 木 |     | ごはん    |    | やきにくどんぶり<br>ちくぜんに                        |               | 牛乳 豚肉 鶏肉                         | 白飯 油 きび砂糖<br>ごま油 ごま 澱粉            | にんにく 生姜 長葱<br>人参 玉葱 もやし 筍<br>ピーマン ごぼう れんこん | 631    | 24.2 | 824    | 30.5 |
| 28 | 金 | ○   | むぎごはん  |    | きりぼしだいこんのサラダ(ドレッシング)                     | カレー           | 牛乳 レバーそぼろ<br>脱脂粉乳 豚肉<br>シュレッドチーズ | 麦ご飯 油<br>じゃが芋 きび砂糖<br>具沢山玉葱ドレッシング | にんにく 生姜<br>人参 玉葱 胡瓜<br>切干大根 キャベツ           | 649    | 19.4 | 874    | 25.4 |
| 31 | 月 | ○   | くろパン   |    | 小・さけチーズフライ<br>中・さけフライ(ソース)<br>中・チョコウエハース | ミネストローネ       | 牛乳 豚肉 ベーコン<br>鮭チーズフライ<br>鮭フライ    | 黒パン じゃが芋<br>マカロニ オリーブ油<br>油 ウエハース | にんにく 玉葱 人参<br>セロリー カットトマト                  | 678    | 27.6 | 797    | 28.3 |

令和2年 9月

|                              |   |   |                             |  |  |                |   |  |  |       |      |     |      |     |       |     |       |
|------------------------------|---|---|-----------------------------|--|--|----------------|---|--|--|-------|------|-----|------|-----|-------|-----|-------|
| 1                            | 火 |   | ごはん                         |  | じゃがいものそぼろに<br>あじのなんばんづけ                          |                | 牛乳 豚肉<br>アジフィレ澱粉付                               | 白飯 じゃが芋<br>油 砂糖 ごま油                              | 玉葱 人参 枝豆<br>長葱                                 | 654   | 24.4 | 873 | 31.7 |     |       |     |       |
| 2                            | 水 |   | じごなうどん                      |  | かきあげ<br>小・アップルシャーベット<br>中・レモンカスタードタルト            | なすの<br>かけじる    | 牛乳 豚肉 油揚げ                                       | 地粉うどん ごま油<br>ごま 野菜かき揚げ<br>油 レモンカスタードタルト          | 人参 大根 茄子<br>長葱 小松菜<br>アップルシャーベット               | 686   | 21.9 | 913 | 28.0 |     |       |     |       |
| 3                            | 木 | ○ | 小・ソフト<br>フランスパン<br>中・ぶどうパン  |  | キャベツのサラダ(ドレッシング)                                 | ハヤシチュー         | 牛乳 豚肉<br>レバーそぼろ<br>脱脂粉乳                         | ソフトフランスパン<br>ぶどうパン 油<br>かんきつドレッシング               | 玉葱 人参 セロリー<br>カットトマト にんにく<br>キャベツ コーン 胡瓜       | 630   | 23.2 | 878 | 30.1 |     |       |     |       |
| 4                            | 金 |   | ごはん                         |  | ぶたごぼうどん<br>小・チョコクレープ<br>中・あつやきたまご                | ワンタン<br>スープ    | 牛乳 鶏肉<br>豚肉<br>厚焼き卵                             | 白飯 ごま油 三温糖<br>ワンタン 蒟蒻 ごま<br>チョコクレープ              | 人参 キャベツ 玉葱<br>もやし にら 生姜<br>ごぼう                 | 695   | 24.3 | 873 | 34.1 |     |       |     |       |
| 7                            | 月 | ○ | ツイストパン                      |  | あげそば<br>ナムル(ドレッシング)                              |                | コーヒ牛乳<br>豚肉 レバーそぼろ<br>青のり                       | ツイストパン 油<br>蒸し中華麺<br>韓国ナムルドレッシング                 | 人参 キャベツ 玉葱<br>もやし にら                           | 696   | 23.2 | 809 | 25.0 |     |       |     |       |
| 8                            | 火 |   | ごはん                         |  | きりぼしだいこんのもの<br>さばのみそに                            | みぞれじる          | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>凍り豆腐 油揚げ<br>さばの味噌煮                  | 白飯 蒟蒻 澱粉<br>油 砂糖                                 | 人参 ごぼう 長葱<br>生姜 大根 小松菜<br>切干大根 さやいんげん          | 647   | 24.2 | 861 | 31.2 |     |       |     |       |
| 9                            | 水 |   | ホット<br>ちゅうかめん               |  | カラフルサラダ(ドレッシング)<br>しゅうまい                         | ジャーチャー<br>めん   | 牛乳 豚肉 味噌<br>しゅうまい                               | ホット中華麺 油<br>きび砂糖 ごま油 澱粉<br>ごま 香味中華ドレッシング         | 生姜 にんにく 筍<br>人参 長葱 にら 胡瓜<br>キャベツ コーン 赤ピーマン     | 693   | 29.3 | 890 | 38.8 |     |       |     |       |
| 10                           | 木 | ○ | むぎごはん                       |  | ドライカレー<br>小・レモンカスタードタルト<br>中・アップルシャーベット          | やさい<br>スープ     | 牛乳 ベーコン<br>レバーそぼろ 豚肉<br>大豆 シュレッドチーズ             | 麦ご飯 油 パン粉<br>じゃが芋<br>レモンカスタードタルト                 | 人参 玉葱 キャベツ 生姜<br>小松菜 にんにく コーン<br>枝豆 アップルシャーベット | 736   | 26.8 | 873 | 33.7 |     |       |     |       |
| 11                           | 金 |   | ごはん                         |  | ごもくごはんのぐ<br>ししゃもフライ                              | とうふの<br>みそじる   | 牛乳 豆腐 油揚げ<br>わかめ 味噌 鶏肉<br>ししゃもフライ               | 白飯 油 蒟蒻<br>砂糖                                    | 人参 長葱 玉葱<br>ごぼう れんこん<br>枝豆                     | 646   | 25.3 | 921 | 35.3 |     |       |     |       |
| 14                           | 月 | ○ | 小・しょくパン<br>中・デニッシュ<br>パストリー |  | ごぼうサラダ(ドレッシング)<br>小・いちごジャム<br>中・アンサンブルエッグ(ケチャップ) | あきの<br>シチュー    | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳<br>シュレッドチーズ 生クリーム<br>アンサンブルエッグ       | 黒パン デニッシュペストリー 油<br>さつまいも いちごジャム<br>香りごまドレッシング   | 玉葱 コーン 人参<br>パセリ ごぼう 胡瓜<br>キャベツ                | 646   | 25.4 | 852 | 31.9 |     |       |     |       |
| 15                           | 火 |   | ごはん                         |  | ごもくきんぴら<br>いわしのしょうがに<br>中・はらじゆくドッグ               | じゃがいもの<br>みそじる | 牛乳 豆腐 油揚げ<br>味噌 豚肉<br>いわし生姜煮                    | 白飯 じゃが芋<br>ごま油 砂糖 ごま<br>原宿ドッグ                    | 小松菜 人参 長葱<br>ごぼう れんこん                          | 604   | 25.2 | 910 | 34.1 |     |       |     |       |
| 16                           | 水 |   | じごなうどん                      |  | やさいソテー<br>小・だいがくいも<br>中・かぼちゃコロッケ                 | カレー<br>なんばん    | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>なると ベーコン                           | 地粉うどん 油 砂糖<br>澱粉 きび砂糖 水飴<br>さつま芋 ごま 南瓜コロッケ       | 玉葱 人参 長葱<br>小松菜 コーン キャベツ<br>もやし                | 740   | 25.1 | 901 | 32.5 |     |       |     |       |
| 17                           | 木 |   | ごはん                         |  | チンジャオロースー<br>中・アーモンドこざかな                         | ちゅうか<br>スープ    | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>豚肉<br>アーモンド小魚                       | 白飯 ごま油<br>春雨 油 きび砂糖<br>澱粉                        | キャベツ 人参<br>生姜 筍 青ピーマン<br>チンゲン菜                 | 601   | 23.8 | 836 | 33.3 |     |       |     |       |
| 18                           | 金 |   | ごはん                         |  | さんまのかばやき<br>中・きりぼしだいこんのベーコンソテー<br>のりふりかけ         | けんちん<br>じる     | 牛乳 豆腐 ベーコン<br>さんま開き澱粉付<br>のりふりかけ                | 白飯 里芋<br>ごま油 油 砂糖<br>澱粉                          | 人参 ごぼう 長葱<br>大根 小松菜 切干大根<br>干し椎茸 にんにく          | 625   | 22.0 | 887 | 30.2 |     |       |     |       |
| 23                           | 水 |   | ホット<br>ちゅうかめん               |  | あげぎょうざ<br>れいとうみかん                                | ながさき<br>チャンポン  | 牛乳 豚肉 いか<br>なると 蒲鉾<br>餃子                        | ホット中華麺<br>油 ごま油                                  | キャベツ 長葱 玉葱<br>人参 もやし コーン<br>にんにく 生姜 みかん        | 681   | 27.3 | 882 | 35.5 |     |       |     |       |
| 24                           | 木 | ○ | ごはん                         |  | そぼろごはん<br>中・カルシウムウエハース                           | こんさいの<br>ごまじる  | 牛乳 豆腐 豚肉<br>卵そぼろ 味噌                             | 白飯 じゃが芋<br>ごま 油 砂糖<br>カルシウムウエハース                 | 人参 ごぼう 大根<br>長葱 小松菜 玉葱<br>枝豆 生姜                | 629   | 25.2 | 874 | 33.3 |     |       |     |       |
| 25                           | 金 |   | ごはん                         |  | ひじきごはんのぐ<br>つくね                                  | さつまじる          | 牛乳 味噌<br>鶏肉 ひじき 大豆<br>油揚げ 肉団子                   | 白飯 さつまいも<br>蒟蒻 砂糖 油<br>きび砂糖 澱粉                   | 長葱 玉葱 人参<br>大根 ごぼう<br>枝豆                       | 685   | 25.4 | 874 | 31.5 |     |       |     |       |
| 28                           | 月 | ○ | こどもパン<br>スライス               |  | サンドようサラダ<br>ハンバーグのトマトソース<br>スライスチーズ              | コーン<br>チャウダー   | 牛乳 ベーコン 生クリーム<br>シュレッドチーズ 脱脂粉乳<br>ハンバーグ スライスチーズ | こどもパン じゃが芋<br>きび砂糖 油                             | 玉葱 うらごしコーン<br>コーン キャベツ<br>パセリ 胡瓜               | 650   | 28.4 | 892 | 39.9 |     |       |     |       |
| 29                           | 火 | ○ | ごはん                         |  | マーボーなすどうふ<br>しろみざかなフリッター                         |                | 牛乳 豆腐 豚肉<br>味噌<br>白身魚フリッター                      | 白飯 砂糖 油<br>ごま油 澱粉                                | 人参 玉葱 長葱<br>にんにく 生姜 茄子<br>チンゲン菜                | 623   | 23.5 | 877 | 32.2 |     |       |     |       |
| 30                           | 水 |   | じごなうどん                      |  | ごまあえ(ドレッシング)<br>おにまん<br>中・もものタルト                 | いなかじる<br>うどん   | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>昆布                                 | 地粉うどん 油 ごま油<br>きび砂糖 ごま もものタルト<br>おにまん 香りごまドレッシング | 人参 大根 長葱<br>小松菜 もやし                            | 692   | 24.0 | 752 | 21.8 |     |       |     |       |
| 8月4回 ・ 9月20回                 |   |   |                             |  |  |                |   |  |  | 平均栄養量 |      |     |      | 660 | 24.7  | 863 | 31.5  |
| ※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。 |   |   |                             |  |  |                |   |  |  | 栄養基準量 |      |     |      | 640 | 18~32 | 820 | 25~40 |

※中学校は、8~9月の『牛乳』は250mlになります。

※小学校4~6年生は、8月31日のみ『牛乳』が250mlになります。

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。お休み明けは疲れが出やすく、体調も崩しやすくなります。  
『食事・勉強・運動・睡眠』の生活リズムを整え、水分補給をしっかりとって、熱中症にも十分気を付けて、2学期も  
元気に過ごしましょう。

