

9 月 分 給 食 献 立 使 用 食 品 予 定 表

給食月目標～よくかんで食べよう～

日 付	献 立 名	小学部				お も な ざ い り よ う		
		中・高等部				お お き なる	す っ き り す る	ち か ら が で る
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる
2 (火)	キーマカレーライス ゆばとこまつなのスープ コーンサラダ ぶどうゼリー 牛乳	592 788	23.7 29.9	20.5 24.4	2.2 2.7	ぶた肉 ゆば 牛乳	たまねぎ トマト にんじん ニンニク しょうが えのきたけ こまつな キャベツ	こめ ゼリー
3 (水)	麦ご飯 みそ汁 さんまのうめ煮 からしあえ ももゼリー 牛乳	512 735	20.7 30.6	14.9 20.0	1.9 2.7	油揚げ さんま 牛乳 かまぼこ	ねぎ じゃがいも にんじん	こめ むぎ さといも ゼリー
4 (木)	ご飯 卵スープ 煮こみハンバーグ チーズサラダ なつみかん缶 牛乳	603 808	22.0 28.0	23.7 28.9	2.2 2.8	たまご ぶた肉 チーズ 牛乳	しいたけ ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり なつみかん	こめ でん粉
5 (金)	麦ご飯 とん汁 とり肉のてり焼き かいそうサラダ ヨーグルト 牛乳	583 794	26.9 38.3	17.9 21.6	2.3 2.9	ぶた肉 とうふ とり肉 海藻 ヨーグルト 牛乳	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく サラダ油 さとう
8 (月)	ご飯 クラムチャウダー たらのパター焼き コールスローサラダ みかんクレープ 牛乳	563 739	23.7 30.7	19.1 20.9	1.8 2.3	あさり 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ サラダ油 バター クレープ
9 (火)	ご飯 はるさめスープ ホイコーロー しゅうまい フルーツあんぱんにプリン 牛乳	571 794	22.2 30.4	20.2 25.2	1.9 2.5	ぶた肉 牛乳	たけのこ ほうれんそう キャベツ にんじん ピーマン しょうが ニンニク	こめ はるさめ サラダ油 プリン
10 (水)	麦ご飯 みそ汁 メンチカツ せんキャベツ きんぴらごぼう りんごゼリー 牛乳	544 793	17.0 24.2	16.5 23.5	1.9 2.5	とり肉 ぶた肉 牛乳	だいこん ねぎ ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん	こめ さとう むぎ サラダ油 こんにゃく ゼリー
11 (木)	チキンライス コンソメスープ ビーンズサラダ レモンゼリー 牛乳	529 702	19.6 24.6	14.6 16.8	2.4 3.0	とり肉 ミックスビーンズ 牛乳	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん たけのこ しいたけ キャベツ	サラダ油 こめ ゼリー
12 (金)	けんちんうどん あつ焼き卵 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト 牛乳	602 776	28.4 35.6	21.3 29.1	2.7 3.6	とり肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳 たまご	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ	さといも うどん サラダ油 さとう
16 (火)	ご飯 わかめスープ チンジャオローサー だいがくいも いちごゼリー 牛乳	604 804	19.2 24.1	21.7 26.0	1.4 1.7	わかめ 牛肉 牛乳	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ニンニク	こめ さとう サラダ油 さつまいも ゼリー ごま
17 (水)	麦ご飯 みそ汁 ぶた肉のしょうが焼き ほうれん草サラダ アセロラゼリー 牛乳	543 783	19.7 28.6	19.8 28.2	1.7 2.3	油揚げ 牛乳 ぶた肉	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー
18 (木)	ご飯 かぼちゃスープ ハンバーグ 野菜炒め もも缶 牛乳	577 772	20.3 25.6	19.3 23.1	2.1 2.7	牛乳 ぶた肉	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん アスパラ ニンニク しょうが もも	こめ サラダ油
19 (金)	麦ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 切りぼしサラダ プリン 牛乳	511 732	18.9 28.1	16.7 21.4	1.7 2.4	とうふ 牛乳 さば	ほうれんそう しめじ だいこん きゅうり にんじん	こめ プリン むぎ さとう
22 (月)	＜B小リクエスト献立＞ ポークカレーライス かき玉汁 温野菜サラダ パンナコッタ 牛乳	617 814	20.7 26.0	22.2 26.1	2.2 2.8	ぶた肉 たまご 牛乳	にんじん たまねぎ トマト ニンニク えのきたけ みつば ブロッコリー かぼちゃ	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 でん粉 パンナコッタ
24 (水)	＜地場産物活用献立＞ コッペパン とちあいかジャム かんぴょうとゆばのシチュー オムレツ ツナサラダ 栃木県産生乳ヨーグルト 牛乳	610 802	26.2 34.3	23.6 31.0	2.7 3.9	ベーコン ゆば 豆乳 たまご ツナ ヨーグルト 牛乳	きゅうり かんぴょう たまねぎ にんじん キャベツ	パン サラダ油 さとう ジャム
25 (木)	麦ご飯 みそ汁 豚肉コロッケ せんキャベツ 筑前煮 マスカットゼリー 牛乳	600 802	20.5 25.9	19.1 23.0	2.1 2.6	わかめ 牛乳 とり肉 ぶた肉	だいこん ねぎ キャベツ ごぼう たけのこ にんじん しいたけ いんげん	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう 小麦粉 パン粉 ゼリー
26 (金)	ご飯 肉団子スープ 鮭のムニエル コーンサラダ りんごゼリー 牛乳	553 754	24.1 32.9	16.4 20.0	1.6 2.1	ぶた肉 さけ 牛乳	たけのこ もやし にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ 小麦粉 バター ゼリー
29 (月)	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 にらまんじゅう パイン缶 牛乳	582 801	24.6 32.7	20.1 24.8	1.7 2.4	ぶた肉 とうふ 牛乳	チンゲンサイ きくらげ たまねぎ とうもろこし ニンニク ねぎ パイナップル	こめ ごま油 さとう でん粉 サラダ油
30 (火)	きのこピラフ コンソメスープ ぐだくさんオムレツ ももゼリー 牛乳	533 751	21.8 29.1	18.1 23.9	2.1 2.9	とり肉 ベーコン たまご 牛乳 チーズ	しめじ まいたけ にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ	サラダ油 こめ むぎ じゃがいも ゼリー

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

＜地場産物活用献立＞

栃木県産小麦粉(ゆめかおり)のコッペパン、とちあいかジャム、牛乳、かんぴょう、ヨーグルトを使用する予定です。



一人あたりの学校給食摂取基準		
小学部	中・高等部	
エネルギー	5 7 0 kcal	7 8 0 kcal
たんぱく質	2 4 . 2 g	3 3 . 2 g
脂質	1 5 . 8 g	2 1 . 6 g
塩分	2 g 未満	2 . 5 g 未満