

9月 よてい献立表

みんなに給食のこともっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤	黄	緑	小学校		中学校	
				群	群	群	I種*	たんぱく	I種*	たんぱく
				(血や肉をつくるもの)	(力や体温となるもの)	(体の調子をよくするもの)	[kcal]	[g]	[kcal]	[g]
2	げつ	○	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん キャベツ 小松菜	598	24.2	725	29.0
3	か	○	豆と豚肉の煮込み(ごはん) コールスローサラダ 稲城市産高尾ぶどう(2コ)	牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆	米 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 キャベツ とうもろこし パプリカ きゅうり ぶどう	681	22.0	831	26.0
4	すい	○	黒砂糖パン(コッペ) さけの香草焼き 野菜スープ ピッティパンナ (じゃがいもとソーセージ炒め)	牛乳 さけ ベーコン ウインナー	黒砂糖パン オリーブ油 米ぬか油 じゃがいも	レモン にんにく 人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	598	28.3	738	35.5
5	もく	○	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ 小松菜のみそ汁 大根の辛味炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	米 米粉 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 小松菜 人参 大根	602	28.0	743	35.7
6	きん	○	ごはん 焼き豆腐のみそそばろ煮 春雨の華風和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油 ごま	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いんげん きゅうり 緑豆もやし	619	25.4	748	30.3
9	げつ	○	ごはん さばのおろしだれ 菊花汁 白菜の煮びたし	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	だいこん 人参 大根 人参 たけのこ 菊 白菜 緑豆もやし	604	27.4	742	34.4
10	か	○	ごはん いかのねぎソース めかぶと卵のスープ もやしの中華和え	牛乳 いか ハム めかぶ 鶏卵	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし 小松菜	595	24.3	729	30.5
11	すい	○	チキンカレー(麦ごはん) カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	むぎ はん 麦ごはん 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく しょうが たま 人参 玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ とうもろこし キャベツ	687	20.8	837	24.6
12	もく	○	ごはん 鶏ソースカツ 根菜汁 小松菜とえのきのおひたし	牛乳 鶏肉 豆腐	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう だいこん 人参 ほう 長ねぎ 緑豆もやし えのきたけ 小松菜	613	26.4	753	33.9
13	きん	○	コーン食パン 豚肉とキャベツの煮込み ペンネアラビアータ	牛乳 豚肉 フランクフルト	コーンパン 米ぬか油 じゃがいも マカロニ	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマト	645	25.6	788	30.8

9月 よてい献立表

みんなに給食のこともっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	小学校		中学校	
							1和食 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]	1和食 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]
17	火	○	ごはん 焼き子持ちししゃも(2本) お月見団子汁 豚肉のみそ炒め お月見ゼリー	牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	米 米ぬか油 もち 砂糖 お月見ゼリー	生姜 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 にんにく 緑豆もやし いんげん	639	25.8	747	29.1
18	水	○	キャロット食パン ハンバーグトマトソース かぶとウインナーのスープ さつまいもサラダ (ポトルノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ハンバーグ ウインナー	キャロットパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 かぶ とうもろこし きゅうり	682	24.3	838	29.6
19	木	○	ごはん 肉豆腐 もやしのオイスター炒め	牛乳 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 ふ 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ にんにく 緑豆もやし エリンギ 小松菜	592	25.9	719	31.1
20	金	○	カレーあんかけ(ゆでうどん) ささかまの米粉磯辺揚げ チンゲン菜の甘酢和え	牛乳 豚肉 油揚げ ささかまぼこ 青のり	うどん 米ぬか油 でん粉 米粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜	585	27.7	647	31.0
24	火	○	わかめごはん 豚肉と玉ねぎの卵とじ もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節	わかめごはん 米ぬか油 ふ 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 緑豆もやし きゅうり 梅	599	25.4	723	30.3
25	水	○	ごはん 鶏肉の照り焼きだれ 豚汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 昆布	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	人参 こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ 緑豆もやし	603	26.9	743	33.2
26	木	○	ごはん ほっけの竜田揚げ わかめのみそ汁 ささみと野菜のごま炒め	牛乳 ほっけ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 竹輪	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 大根 ピーマン	612	25.6	751	32.9
27	金	○	バターロール きのこシチュー ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 大豆	バターロール 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ とうもろこし きゅうり 枝豆	630	24.9	770	30.1
30	月	○	タッカルビ丼(ごはん) くきわかめサラダ 稲城市産新高梨	牛乳 鶏肉 生揚げ くきわかめ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ にら 緑豆もやし きゅうり 梨	620	22.4	745	26.5