



9月学校給食予定献立表

日(曜)	献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	主食	牛乳	血や肉を作るもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2(月)	だいすいり ドライカレー (ターメリック ライス)	(だいすいり) ドライカレーのぐ かいそうサラダ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう	こめ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう ごま こんにゃくゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう トマト キャベツ きゅうり パイン みかん ほしほどう コーン ビーマン	632	22.6
3(火)	むぎごはん	ホキのかんこくやくみソース ワンタンスープ コロコロきゅうり	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ワンタン ごま	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが えのきたけ きゅうり こまつな	598	26.2
4(水)	わふうピラフ	ポテトコロケ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ バター あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん ワンタン	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり グリンピース	590	20.1
5(木)	きなこあげパン (コッペパン)	とうふのスープに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう きなこ ほたて ひじき とうふ ベーコン	コッペパン あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ かぶ こまつな ほししいたけ きゅうり だいこん	628	24.8
6(金)	ソイどん (むぎごはん)	(ソイどんのぐ) わかめスープ なし	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン とうふ とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら カレールウ ごま さとう	ピーマン たまねぎ にんじん こまつな なし	609	27.5
9(月)	だいすいり ひじきごはん	さけのしおやき ごまあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいす さけ	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま	ほししいたけ にんじん こまつな もやし みかん	587	28.0
10(火)	むぎごはん	えびととうふのチリソース くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう えび とうふ くきわかめ ヨーグルト	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ	651	27.7
11(水)	食育の日 栃木県の献立 かんぴょう ごはん	わかさぎフリッター ゆばいりすましじる	ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ とうふ ゆば あおのり とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん しらたき	にんじん ごぼう かんぴょう さやえんどう えのきたけ こねぎ	568	22.0
12(木)	なかよし給食 ハニーフランス	チキンピーズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ベーコン	ソフトフランスパン マーガリン はちみつ さとう じゃがいも バター こむぎこ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	712	25.7
13(金)	にくうどん (じごなうどん)	いもとまめのかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると だいす	うどん さとう さつまいも でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	659	27.4
17(火)	さんまの かばやきどん (むぎごはん)	つきみだんごじる 十五夜の おつきみゼリー 行事食	ぎゅうにゅう さんま とりにく かまぼこ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう さといも もち ゼリー	にんじん だいこん こまつな りんご	708	22.0
18(水)	チキンカレー ライス (むぎごはん)	(チキンカレールウ)	ぎゅうにゅう チース とりにく わかめ	こめ むぎ バター じゃがいも ごま あぶら こむぎこ さとう はちみつ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト こまつな きゅうり コーン	635	21.9
19(木)	きつねどん (むぎごはん)	(きつねどんのぐ) ごますあえ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	こめ むぎ さやいんげん さとう ごま	ねぎ たまねぎ さやいんげん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし ぶどう	621	24.6
20(金)	ツナとトマトの スパゲティ	コーンサラダ ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく ツナ チース	スパゲティ あぶら さとう バター ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく パセリ きゅうり キャベツ ブルーベリー コーン	620	23.8
24(火)	あきのかおり ごはん	ししゃもフライ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう さつまいも あぶら こんにゃく こむぎこ パンこ じゃがいも	にんじん しめじ ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	601	24.4
25(水)	はくはん 原田さん家の てづくりふりかけ 新米	しおにくじゃが	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく あおのり のり	こめ ごま じゃがいも しらたき あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし みかん	589	20.6
26(木)	むぎごはん	なまあげとぶたにくのみそに わふうサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり だいこん しょうが さやいんげん	600	24.7
27(金)	かんとんめん (ホットちゅうかめん)	(かんとんめんじる) だいがくいも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも でんぷん はちみつ ごま でんぷん	しょうが キャベツ ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし こまつな	623	22.1
30(月)	ハヤシライス (むぎごはん)	(ハヤシルウ) ミックスサラダ てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも りんごジュース	たまねぎ にんじん にんにく しめじ りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	651	20.3

*ピーナッツ・くるみ・そば・キウイは、給食で出していないです。

*食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。