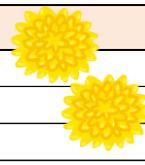


9月の給食献立予定表



日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
【防災の日献立】					
1月	コッペパン	コッペパン50	580	24.6	2.4
	牛乳	牛乳206			
	ミートボールとマカロニのトマト煮	ミートボール35, マカロニ12, 玉ねぎ50, にんじん20, パセリ0.5, サラダ油1, トマト8 トマトピューレー8, トマトケチャップ5, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4			
	防災の日サラダ	まぐろ15, 大豆8, わかめ0.8, 切干し大根4, ホールコーン8, サラダ油1.5, 酢1.5, 砂糖0.8 しょうゆ0.5, 塩少々, こしょう少々			
【東海村発足70周年記念献立】					
2火	ご飯	ご飯90	580	25.3	1.3
	牛乳	牛乳206			
	豚丼の具	豚肉40, 油揚げ4, 玉ねぎ30, にんじん12, ぶなしめじ10, 干しいたけ1, しょうが0.5, しらたき25, サラダ油1, しょうゆ4, 酒1.2, 砂糖3, みりん1			
	からし和え	キャベツ20, 小松菜15, 緑豆もやし15, にんじん5, しょうゆ2.5, からし少々			
70周年記念のり	のり3				
3水	ご飯	ご飯90	636	22.0	1.8
	牛乳	牛乳206			
	アジフライ	アジフライ40, 大豆油4			
	たくあん和え	キャベツ30, 小松菜15, 千切りだいこん漬け8, 塩少々			
実だくさん汁	豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, こんにゃく10, 昆布0.8, みそ7 だしパック3.5				
4木	ご飯	ご飯90	632	22.1	1.8
	牛乳	牛乳206			
	チキンカレー	鶏むね肉30, じゃがいも50, 玉ねぎ25, にんじん15, にんにく0.5, しょうが0.5, サラダ油1 カレールウ11, トマトピューレー2, 中濃ソース1			
	レモンドレッシングサラダ	キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, きゅうり5, レモン1.5, サラダ油1.5, 砂糖1, 塩少々, こしょう少々			
5金	ご飯	ご飯90	639	22.9	1.8
	牛乳	牛乳206			
	ししゃもフリッター	子持ちししゃもフリッター20, 大豆油2			
	青椒肉絲	豚もも肉25, 青ピーマン15, たけのこ12, サラダ油1, オイスターソース1, しょうゆ2.8, 酒0.8 でん粉0.5			
ワンタンスープ	ワンタン10, 豆腐10, 小松菜15, にんじん10, 長ねぎ10, しょうが少々, 干しいたけ0.5, しょうゆ1.5 塩0.5, こしょう少々, ごま油0.5, チキンがらスープ7.5				
8月	ココアパン	ココアパン50	615	28.3	2.1
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉の豆乳シチュー	鶏むね肉30, じゃがいも50, 玉ねぎ40, にんじん15, サラダ油1, 米粉2.5, 豆乳30 白いんげんピューレー20, チキンがらスープ6, 塩0.6, こしょう少々			
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2 みりん0.5			
【重陽の節句献立】					
9火	ご飯	ご飯90	577	28.0	1.9
	牛乳	牛乳206			
	鮭の塩焼き	鮭40			
	菊花和え	緑豆もやし30, 小松菜20, しょうゆ2, 菊1			
豚肉と冬瓜のみそ汁	豚肉15, 油揚げ5, 冬瓜35, 長ねぎ15, にんじん10, 干しいたけ0.5, みそ7, だしパック3.5				
10水	ご飯	ご飯90	650	27.6	1.3
	牛乳	牛乳206			
	回鍋肉	豚肉40, 生揚げ40, キャベツ40, 玉ねぎ30, にんじん10, にんにく0.5, きくらげ0.8, サラダ油1.5 しょうゆ2.5, オイスターソース1.5, みりん1, 砂糖1, トウバンジャン少々, でん粉0.5			
パンサンスー	鶏ささみ5, 春雨4, 緑豆もやし25, きゅうり15, にんじん5, しょうゆ1, 酢1.5, 砂糖1.5, 塩少々 からし少々, ごま油1.2				
11木	黒糖きなこ揚げパン	コッペパン50, 大豆油5, きな粉5, 黒糖5.5	604	25.4	2.4
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉と野菜のスープ煮	鶏むね肉30, じゃがいも50, 玉ねぎ50, キャベツ25, にんじん20, 塩0.6, こしょう少々 チキンがらスープ7			
海藻サラダ	海藻1, 小松菜20, きゅうり15, にんじん7, 酢2, しょうゆ2, 砂糖1.5, 塩少々, ごま油1.2				
12金	ご飯	ご飯90	637	23.5	1.6
	牛乳	牛乳206			
	肉じゃが	豚肉25, 凍り豆腐4, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆4, しらたき20, サラダ油1.5 しょうゆ6, 砂糖2.5, みりん1.2			
しょうがあえ	キャベツ30, 小松菜20, にんじん6, しょうが1, しょうゆ2.5				
16火	ご飯	ご飯90	627	24.9	1.7
	牛乳	牛乳206			
	豆腐のカレー煮	豆腐100, 豚肉20, 玉ねぎ40, チンゲンサイ15, にんじん12, 長ねぎ2, しょうが1, サラダ油0.8 しょうゆ7.2, 砂糖2, 酒1, カレー粉0.5, でん粉1.5			
小松菜サラダ	まぐろ8, 小松菜20, 緑豆もやし25, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, 塩少々, こしょう少々				



日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
17 水	汁なし肉みそうどん	うどん80, 豚ひき肉40, 大豆5, 玉ねぎ35, にんじん15, 長ねぎ10, 小松菜10, にんにく0.5 きくらげ0.5, 豆乳10, ごま油1, みそ3, しょうゆ1.5, トウバンジャン少々, チキンからスープ3	597	25.8	1.6
	牛乳	牛乳206			
	きゅうりのさっぱりサラダ	きゅうり50, にんじん5, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.2, 塩少々			
	【給食委員会リクエスト】				
	アップルシャーベット	アップルコンポート30			
18 木	ご飯	ご飯90	634	25.0	1.4
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉とさつま芋のうま煮	鶏むね肉40, さつまいも50, 玉ねぎ50, たけのこ20, にんじん15, 青ピーマン8, サラダ油1.5, しょうゆ5, 砂糖2, でん粉1			
	おかか和え	キャベツ25, 小松菜15, 緑豆もやし15, にんじん5, かつお節少々, しょうゆ2.5			
【美味しお献立】					
19 金	ご飯	ご飯90	603	19.8	1.6
	牛乳	牛乳206			
	いわしの蒲焼き	いわし30, 大豆油3, しょうが0.8, しょうゆ2, 砂糖1, みりん1, 酒1, 水2			
	昆布あえ	キャベツ20, 小松菜15, 緑豆もやし10, にんじん5, 塩昆布1, ごま油0.5			
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃがいも30, 玉ねぎ20, 大根15, えのきたけ5, 長ねぎ5, みそ7, だしパック3.5			
22 月	コッパン	コッパン50	574	24.3	2.6
	牛乳	牛乳206			
	ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ50, デミグラスソース5, トマトケチャップ3, 中濃ソース1.2, 白ワイン1			
	パンネソテー	パンネ15, 玉ねぎ20, にんにく少々, パセリ少々, サラダ油0.8, 塩少々, こしょう少々			
	野菜スープ	鶏むね肉10, じゃがいも35, 大根25, 小松菜15, にんじん10, サラダ油1, 塩少々, こしょう少々, チキンからスープ7.5			
24 水	ご飯	ご飯90	578	25.5	1.9
	牛乳	牛乳206			
	キムチ煮	豚肉40, 豆腐40, キャベツ40, 大根20, にんじん10, 長ねぎ15, えのきたけ5, にとら3, みりん2 しょうゆ3, 塩0.5, こしょう少々, キムチ1, だしパック2			
	ナムル	わかめ0.5, 小松菜25, 緑豆もやし25, ごま1, しょうゆ3, ごま油少々, こしょう少々			
25 木	黒パン	黒パン50	615	25.5	2.3
	牛乳	牛乳206			
	魚とじゃが芋のケチャップ和え	タラ40, じゃがいも20, 大豆油4, 砂糖0.8, トマトケチャップ3, 中濃ソース1.5			
	グリーンサラダ	キャベツ35, 小松菜15, ブロッコリー10, 酢1.5, サラダ油1.5, 塩少々, こしょう少々			
【給食委員会リクエスト】					
	コーンスープ	ベーコン5, 玉ねぎ50, クリームコーン 缶詰15, ホールコーン15, エリンギ3, パセリ0.5, サラダ油0.8 牛乳30, 塩少々, こしょう少々, 米粉3, チキンからスープ7			
26 金	ご飯	ご飯90	621	26.1	1.5
	牛乳	牛乳206			
	豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め	豚肉30, 生揚げ50, キャベツ50, 長ねぎ15, にんじん10, にんにく0.5, しょうが0.5, 塩0.8 こしょう少々, ごま油0.6, でん粉0.6			
	ごま和え	小松菜20, 緑豆もやし30, にんじん5, 砂糖1.5, しょうゆ2.5, ごま3			
29 月	胚芽パン	胚芽パン50	576	29.6	2.2
	牛乳	牛乳206			
	タンドリーチキン	鶏むね肉40, にんにく少々, ヨーグルト7, トマトピューレー5, カレー粉1, ウスターソース0.5, 塩少々, こしょう少々			
	寒天入りヘルシーサラダ	寒天1, キャベツ25, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ1, 塩少々, こしょう少々 砂糖0.5			
	オニオンスープ	ベーコン10, マカロニ7, 玉ねぎ50, にんじん10, パセリ0.5, たまねぎ10, サラダ油0.5, 塩少々 こしょう少々, しょうゆ0.5, チキンからスープ7.5			
30 火	ご飯	ご飯90	626	26.5	2.1
	牛乳	牛乳206			
	納豆	納豆30			
	土佐あえ	鶏ささみ15, キャベツ30, 小松菜10, きゅうり5, 酢3, 砂糖0.5, しょうゆ2.5, サラダ油2, かつお節0.6			
	豚汁	豚肉15, 豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, みそ7, だしパック3.5			

※ 9月の東海村産の野菜は、小松菜、長ねぎです。(天候により変更になる場合があります。)

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

○ 給食当番の白衣は、週末に持ち帰り、洗濯して月曜日に学校に持ってきてください。

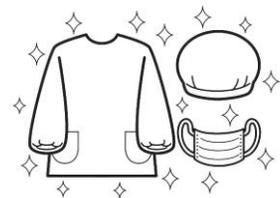
洗濯の際、香り強い洗剤や柔軟剤のご使用は避けてください。

殺菌のため、アイロンがけのご協力をお願いします。

○ 白衣のボタンが取れていたり、ゴムが伸びていたり、ほつれ等がある場合は、
修繕をお願いします。

☆ 学校給食レシピは、ホームページに掲載されています。

☆ 栄養価は、中学年(3～4年生)を記載しています。



9月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	610Kcal	25.1g	エネルギー の 24%	358mg	4.0mg	237μg	0.68mg	0.56mg	34mg	1.9g	4.6g