



# 9月 献立予定表



取手市立取手第一学校

| 日<br>曜<br>日 | 献立名                                                                                                                                             | 主 な 材 料     |                                     |            |                          |                                                          |                          |               | エネルギー<br>(Kcal)<br>食塩<br>(グラム)                        |            |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|------------|
|             |                                                                                                                                                 | 主に血や筋肉、骨になる |                                     | 主に体の調子を整える |                          | 主にエネルギー源になる                                              |                          | その他の材料(調味料など) |                                                       |            |
|             |                                                                                                                                                 | 1群<br>たんぱく質 | 2群<br>無機質                           | 3群<br>カロテン | 4群<br>ビタミンC、他            | 5群<br>炭水化物                                               | 6群<br>脂質                 |               |                                                       |            |
| 毎日          |  牛乳                                                            |             | 牛乳                                  |            |                          |                                                          |                          |               |                                                       |            |
| 1 月         | ごはん<br> 豚キムチ炒め<br>ねぎ塩スープ                                        |             | 豚肉 生揚げ<br>鶏肉                        |            | にら<br>にんじん チンゲンサイ        | しょうが 白菜キムチ たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ にんにく                         | ごはん<br>こんにゃく でんぶん        | 油             | しょうゆ 酒 みりん<br>酒 塩 しょうゆ がらスープ                          | 806<br>2.2 |
| 2 火         | ごはん<br> 海藻サラダ(和風ドレッシング)<br>豚汁<br>アイスクリーム                        |             | さば みそ<br>豚肉 豆腐 油揚げ<br>みそ            |            | にんじん<br>にんじん ほうれんそう      | しょうが ねぎ<br>キャベツ<br>だいこん ごぼう                              | ごはん<br>砂糖                |               | しょうゆ 酒 みりん<br>★和風ドレッシング<br>削り節                        | 898<br>3.2 |
| 3 水         | ごはん<br> 揚げえびしゅうまい<br>チンジャオロースー<br>もやしのスープ                       |             | ★えびしゅうまい<br>豚肉<br>ハム                |            | ピーマン にんじん<br>にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが たけのこ<br>もやし しめじ ねぎ                             | ごはん<br>でんぶん 砂糖           | 油             | 酒 しょうゆ オイスターソース<br>しょうゆ 塩 酒 がらスープ                     | 798<br>2.6 |
| 4 木         |  ミルクパン<br>さつまいものシチュー<br>花野菜サラダ(香味玉ねぎドレッシング)                     |             | 鶏肉                                  | 牛乳<br>クリーム | にんじん<br>ブロッコリー           | たまねぎ エリンギ<br>カリフラワー 枝豆                                   | ミルクパン<br>さつまいも 小麦粉       | バター 油         | こしょう 塩 がらスープ<br>★香味玉ねぎドレッシング                          | 764<br>2.4 |
| 5 金         |  麦ごはん<br>チキンみそカツ(みそだれ)<br>キャベツのサラダ(パンパンジードレッシング)<br>すまし汁        | ●           |                                     |            | 日 本 の 食 べ 物 の 旅 愛 知 県    |                                                          |                          |               | ●                                                     | 905<br>2.4 |
| 8 月         | 麦ごはん<br> ビビンバ(肉みそ)<br>(ナムル・ナムルのたれ)<br>トック                     |             | 豚肉 ★大豆ミート<br>みそ<br>ベーコン             |            |                          | たけのこ しょうが にんにく<br>こまつな にんじん<br>にんじん ほうれんそう               | ごはん 大麦<br>砂糖             | 油             | しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒<br>しょうゆ 酢<br>しょうゆ 塩 こしょう がらスープ  | 816<br>2.9 |
| 9 火         |  ソフトめん<br>ごまみそスープ<br>大学いも<br>からしあえ(からしだれ)                     |             | 鶏肉 みそ                               |            | にんじん にら<br>にんじん          | しいたけ ねぎ スイートコーン しょうが<br>にんにく<br>キャベツ きゅうり                | ソフトめん<br>さつまいも 砂糖<br>水あめ | ごま 油          | しょうゆ 豆板醤 がらスープ ★豚骨スープ<br>しょうゆ<br>ねりがらし しょうゆ           | 844<br>3.2 |
| 10 水        |  ごはん<br>カレー<br>じゃこドレッシングサラダ(じゃこドレッシング)                        |             | 豚肉<br>ちりめんじゃこ                       |            | にんじん<br>豆苗               | たまねぎ にんにく しょうが りんご<br>だいこん 枝豆 たまねぎ                       | ごはん<br>じゃがいも             | 油             | カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ<br>しょうゆ 酢                      | 800<br>2.0 |
| 11 木        |  チリドック(コッペパン)<br>(ソーセージ)<br>(チリコンカン)<br>野菜スープ                 |             | ソーセージ<br>豚肉 ★大豆ミート<br>いんげん豆<br>ベーコン |            |                          | にんにく たまねぎ<br>たまねぎ セロリ キャベツ                               | コッペパン                    | 油             | チリパウダー クミンパウダー こしょう<br>ケチャップ トマトピューレ 塩<br>塩 ワイン がらスープ | 775<br>3.7 |
| 12 金        |  敬老の日 献立(「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しめじ・いも」を使った献立)                    |             |                                     |            |                          |                                                          |                          |               |                                                       |            |
| 16 火        | 麦ごはん<br> 麻婆豆腐<br>チンゲンサイのスープ                                   |             | 豆腐 豚肉<br>★大豆ミート みそ<br>鶏肉            |            | にら<br>にんじん チンゲンサイ        | たけのこ ねぎ にんにく しょうが<br>たまねぎ きくらげ しょうが                      | ごはん 大麦<br>砂糖 でんぶん        | 油             | しょうゆ 甜麺醤 オイスターソース 豆板醤<br>しょうゆ 塩 酒 がらスープ               | 825<br>2.8 |
| 17 水        |  ごはん<br>鮭のきのこソースがけ<br>ブロッコリーのにんにく炒め<br>豚肉とごぼうのみそ汁             |             | 鮭<br>ベーコン<br>豚肉 みそ                  |            |                          | えのきたけ しめじ しいたけ<br>スイートコーン<br>にんにく<br>にんじん 水菜<br>ごぼう たまねぎ | ごはん<br>でんぶん              | バター 油         | 塩 こしょう 酒 しょうゆ<br>ワイン しょうゆ<br>削り節                      | 772<br>2.0 |
| 18 木        |  世界の日 献立(「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しめじ・いも」を使った献立)                    |             |                                     |            |                          |                                                          |                          |               |                                                       |            |
| 19 金        | ごはん<br> ふりかけ<br>肉じゃが<br>ベーコンとコーンのみそ汁                          |             |                                     |            |                          |                                                          | ごはん                      |               | ★ふりかけ<br>しょうゆ 酒 みりん<br>削り節                            | 830<br>2.8 |
| 22 月        |  ごはん<br>ハンバーグトマトソース<br>たことズッキーニのソテー<br>にら玉スープ                 |             | ★ハンバーグ<br>たこ<br>卵                   |            | トマト<br>にら                | しめじ マッシュルーム<br>たまねぎ ズッキーニ にんにく<br>たまねぎ しいたけ              | ごはん<br>砂糖                | 油             | ケチャップ 中濃ソース<br>塩 ワイン バジル粉<br>しょうゆ みりん 塩 がらスープ         | 772<br>2.9 |
| 24 水        |  ごはん<br>春巻き<br>パンサンスー(パンサンスーのたれ)<br>ごま豆乳スープ                   |             | ★春巻き<br>鶏肉 豆腐 みそ<br>豆乳              |            | にんじん<br>にんじん チンゲンサイ      | きゅうり<br>もやし しいたけ ねぎ                                      | ごはん<br>春雨 砂糖             | 油             | しょうゆ 酢<br>豆板醤 しょうゆ がらスープ                              | 815<br>2.7 |
| 25 木        | 新 人 戦 給 食 は あ り ま せ ん                                                                                                                           |             |                                     |            |                          |                                                          |                          |               |                                                       |            |
| 26 金        | 新 人 戦 給 食 は あ り ま せ ん                                                                                                                           |             |                                     |            |                          |                                                          |                          |               |                                                       |            |
| 29 月        |  ごはん<br>鶏のから揚げ<br>ひじきの煮物<br>みそ汁                               |             | 鶏肉<br>さつま揚げ<br>油揚げ みそ               |            |                          | にんにく しょうが<br>にんじん ごぼう<br>こまつな                            | ごはん<br>でんぶん<br>砂糖        | 油             | しょうゆ 酒<br>しょうゆ みりん 酒<br>削り節                           | 822<br>2.5 |
| 30 火        |  スパゲティミートソース(スパゲティ)<br>(ミートソース)<br>グリーンサラダ(ごまドレッシング)<br>ヨーグルト |             | 豚肉 ★大豆ミート                           |            | にんじん トマト<br>ブロッコリー       | にんにく たまねぎ セロリ<br>キャベツ きゅうり                               | スパゲティ<br>砂糖              | 油             | ケチャップ トマトピューレ ★デミグラスソース<br>ワイン 塩 こしょう<br>★ごまドレッシング    | 773<br>2.6 |

\* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。  
\* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。  
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

| 栄 養 素       | 基 準 量 | 9月の平均 |
|-------------|-------|-------|
| エネルギー(kcal) | 830   | 818   |
| 食塩(g)       | 2.5   | 2.7   |