

9月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質	
5日 (火)	ごはん		米					
	ポークカレー	ごはんとおわせて たべましょう!	じゃがいも カレーパウダー	豚肉	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	803kcal 25.4g 25.9g	909kcal 28.1g 30.5g
	豆とブロッコリーのサラダ		油	ミックスビーンズ	ブロッコリー コーン	フレンチドレッシング		
6日 (水)	パン、マーシャルビーンズ	パン	マーシャルビーンズ					
	肉団子入りコンソメスープ	油	肉団子 ショルダーベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	631kcal 25.3g 26.3g	804kcal 33.2g 32.5g	
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブオイル	鶏ひき肉	玉ねぎ バジル レモン果汁	濃口しょうゆ 塩 こしょう			
7日 (木)	ごはん		米					
	すまし汁	ごはんとおわせて たべましょう!	油 砂糖 でん粉	平天	ほうれん草 人参 大根 えのきだけ こぼろ	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒	655kcal 24.6g 14.2g	732kcal 28.0g 15.7g
	ピリ辛肉みそ		油 砂糖 でん粉	豚ひき肉 赤みそ	人参 玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく	酒 みりん トウバンジャン		
8日 (金)	パン(切り込み)		パン					
	キャベツのカレーソテー	パンにはさんて たべましょう!	油 砂糖	ホットドック用ハンバーグ	キャベツ 人参	濃口しょうゆ みりん カレー粉	663kcal 25.7g 21.6g	788kcal 29.8g 24.2g
	ABCスープ		アルファベットマカロニ	ショルダーベーコン	人参 玉ねぎ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
11日 (月)	ごはん		米					
	フォーのスープ		フォー	えび	玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	776kcal 24.1g 22.9g	861kcal 27.1g 24.9g
	ガバオライス	ごはんとおわせて たべましょう!	砂糖 でん粉 油 ごま油	鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆	青ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ バジル にんにく	オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
12日 (火)	ごはん、味付けのり	米	味付けのり					
	豆腐となめこのみそ汁		木綿豆腐 米みそ	なめこ 白菜 玉ねぎ 青ねぎ	だしパック	666kcal 29.4g 16.1g	730kcal 32.7g 16.9g	
	吉野煮	でん粉 砂糖 油	鶏肉	大根 人参 こぼろ	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん だしパック			
13日 (水)	パン	パン						
	豆乳スープ	油	ショルダーベーコン 豆乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パセリ にんにく	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	606kcal 30.7g 23.7g	746kcal 35.6g 27.8g	
	ほうれん草のソテー	油 マーガリン	チキンウインナー	ほうれん草 ぶなしめじ コーン	濃口しょうゆ 塩 こしょう			
14日 (木)	ごはん	米						
	いりどり	突きごんにゃく 砂糖 油	鶏肉 がんも	ごぼう 人参 玉ねぎ 大根 干しいたけ	だしパック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 塩	708kcal 26.9g 19.5g	788kcal 30.6g 21.6g	
	小松菜のごま和え			小松菜 人参 もやし	ごま和えの素			
いい歯の日 (金)	黒糖パン	パン 黒糖						
	きのこスープ	油	豚肉	チンゲンサイ 人参 ぶなしめじ えのきだけ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	632kcal 29.8g 23.0g	771kcal 34.0g 26.1g	
	れんこんサラダ		ささみ	れんこん コーン	トマトドレッシング			
和食育の山の日 (火)	ごはん	米						
	高野豆腐の煮物	突きごんにゃく 砂糖	豚肉 かまぼこ 高野豆腐	人参 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ	だしパック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒	756kcal 31.6g 22.6g	874kcal 38.0g 26.6g	
	すろっぽ	白ごま 砂糖 ごま油 油	うすあげ	大根 人参	濃口しょうゆ みりん 酢			
20日 (水)	パン、いちごジャム	パン	いちごジャム					
	ミネストローネ	砂糖 油	鶏肉 大豆	セロリ キャベツ 玉ねぎ なす ダイスタマト缶	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	600kcal 27.2g 18.7g	722kcal 32.6g 20.8g	
	ブロッコリーのソテー	油	ロースハム	ブロッコリー コーン	濃口しょうゆ 塩 こしょう			
21日 (木)	わかめスープ	米	かまぼこ 木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 もやし	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	704kcal 22.5g 22.3g	822kcal 26.8g 27.2g	
	牛肉の甘辛みそ炒め	白ごま 砂糖 ごま油 油	牛肉 米みそ	玉ねぎ 赤パプリカ にら ぶなしめじ しょうが にんにく	濃口しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン			
	揚げしゅうまい(小:2こ、中:3こ)	油		野菜しゅうまい				
22日 (金)	減量パン	パン						
	焼きそば	焼きそば麺 油	豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン もやし	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう	683kcal 24.9g 25.9g	891kcal 31.8g 31.5g	
	海藻サラダ		海藻ミックス	人参 れんこん	青じそドレッシング			
25日 (月)	ごはん	米						
	沢煮椀		豚肉 うすあげ	人参 玉ねぎ ごぼう えのきだけ 青ねぎ	濃口しょうゆ 塩 だしパック みりん	743kcal 28.0g 23.8g	828kcal 31.0g 26.7g	
	ごんにゃくの炒め煮	糸ごんにゃく 砂糖 油	焼豚	人参 小松菜 しょうが	濃口しょうゆ みりん 酒			
26日 (火)	減量ゆかりごはん	米						
	血うどん(単配)	血うどん麺	油 でん粉 ごま油	豚肉 竹輪	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン	中華スープ 濃口しょうゆ 酒 こしょう 塩	735kcal 22.1g 21.4g	827kcal 25.6g 24.2g
	切干大根のサラダ		ささみ	切干大根 コーン	中華ドレッシング			
27日 (水)	減量パン	パン						
	ツナときのこの和風スパゲティ	スパゲティ 油 オリーブオイル	ツナ	きのこミックス(舞茸、えのきだけ、 なめこ、しめじ、エリンギ) 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ぶなしめじ にんにく	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ	604kcal 24.0g 16.9g	767kcal 29.6g 19.9g	
	豚肉のジンジャーソテー	砂糖 油	豚肉	玉ねぎ ごぼう 枝豆 しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう			
十五夜 (木)	ごはん	米						
	秋野菜のみそ汁	さつまいも	うすあげ 米みそ	大根 玉ねぎ ぶなしめじ	だしパック	757kcal 29.9g 15.5g	834kcal 33.4g 16.6g	
	じゃこ入りきんぴらごぼう	砂糖 油	平天 ちりめんじゃこ	ごぼう 人参	濃口しょうゆ みりん 酒			
29日 (金)	米粉パン	米粉パン						
	かぼちゃのカレーそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 マーガリン 油 でん粉	鶏ひき肉 大豆 厚揚げ	人参 玉ねぎ かぼちゃ れんこん	だしパック カレー粉 濃口しょうゆ みりん 酒	682kcal 32.5g 22.1g	838kcal 39.5g 26.2g	
	ほうれん草のサラダ		ツナ	ほうれん草 人参	フレンチドレッシング			

奈良県産の食材は、太字で表しています。
外国産の食材は、斜体で表しています。

9月 旬の食材



かぼちゃ

なす

ぶなしめじ

さといも

さつまいも

ぶどう

献立表・給食だけの
カラー版はHPにて
公開中です! =>

