



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 11歳以下 たんぱく質 脂質	中学生 12歳以上 たんぱく質 脂質
4日 (水)	パン	パン					
	ハヤシシチュー	じゃがいも ハヤシルウ油	豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	こしょう トマトピューレ トマトケチャップ デミグラソース	692kcal 24.0g 27.5g	898kcal 31.4g 37.4g
	ブロッコリーの和風サラダ		ツナ	ブロッコリー 人参 コーン	和風ごまドレッシング		
	ウインナー (小1・中2本)		チキンウインナー				
5日 (木)	りんごゼリー (単配)	りんごゼリー					
	ごはん	米					
	かぼちゃのみそ汁		うすあげ 米みそ	玉ねぎ なす かぼちゃ 青ねぎ	だしパック	680kcal 26.2g 17.3g	757kcal 28.5g 19.0g
	豚のしょうが焼き	砂糖 油	豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 青ピーマン	みりん 濃口しょうゆ 酒		
6日 (金)	豆腐ハンバーグおろしソース	砂糖 でん粉	豆腐ハンバーグ	大根おろし	濃口しょうゆ みりん		
	減量パン 黒豆きなこクリーム	パン	黒豆きなこクリーム				
	きのこの和風スパゲティ	スパゲティ 油	鶏肉	玉ねぎ 人参 えのきたけ ぶなしめじ にんにく バジル	みりん 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ	653kcal 26.9g 23.8g	790kcal 32.2g 25.8g
	スタミナ炒め	油 砂糖	ロースハム	青ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン にんにく	濃口しょうゆ 塩 みりん		
9日 (月)	鶏ごぼうフライ	油	鶏ごぼうフライ				
	ごはん	米					
	じゃがいものそぼろ煮	突きこんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉 油	豚ひき肉 蒸しひきわり大豆	玉ねぎ 人参 枝豆 しょうが	だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん	716kcal 28.5g 18.4g	803kcal 32.0g 20.2g
	キャベツとチキンのごま和え		鶏ささみ	キャベツ ほうれん草 人参	ごま和えの素		
10日 (火)	厚焼き卵		厚焼き卵				
	ごはん	米					
	ガパオライス	砂糖 油	鶏ひき肉 蒸しひきわり大豆	玉ねぎ 黄パプリカ ぶなしめじ ほうれん草 にんにく バジル	中華スープ オイスターソース 塩 こしょう	777kcal 24.5g 23.5g	854kcal 27.5g 25.0g
	フォーのスープ	フォー 油	鶏肉	もやし 玉ねぎ 人参 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
11日 (水)	春巻き		油 野菜春巻き				
	減量パン (小さめ)	パン					
	救給カレー	救給カレー					
	切干大根のツナサラダ		ツナ わかめ	切干大根	和風ごまドレッシング	663kcal 18.0g 28.1g	863kcal 20.0g 37.8g
12日 (木)	フルーツミックス			ミックスフルーツ缶			
	魚肉ソーセージ		魚肉ソーセージ				
	ごはん	米					
	けんちん汁	突きこんにゃく	木綿豆腐 うすあげ	ごぼう 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック	681kcal 25.9g 19.6g	760kcal 28.9g 22.2g
13日 (金)	茎わかめのきんぴら	砂糖 油	茎わかめ 平天	人参	濃口しょうゆ 酒 みりん だしパック		
	和風梅チキンカツ	油 砂糖 でん粉	チキンカツ		梅だれ 濃口しょうゆ みりん 酒		
	食パン	食パン					
	ポテトサラダ	じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	人参 パセリ	塩 こしょう 濃口しょうゆ	604kcal 27.4g 24.3g	723kcal 32.3g 26.9g
17日 (火)	マヨネーズ		あらびきポロニアステーキ				
	ポロニアステーキ		チキンウインナーズライス	玉ねぎ 人参 キャベツ ダイストマト缶 エリンギ	トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう		
	トマトスープ	油	大豆				
	ゆかりごはん	米			ゆかり		
18日 (水)	さといものみそ汁	里芋	うすあげ 米みそ	大根 人参 青ねぎ	だしパック	760kcal 26.4g 24.0g	825kcal 28.6g 25.6g
	海藻サラダ	糸こんにゃく(白)	わかめ 茎わかめ	きゅうり	ねぎごまドレッシング		
	さばの塩焼き		さば切り身				
	月見団子 (単配)	月見団子					
19日 (木)	米粉パン	米粉パン					
	豆乳みそスープ	じゃがいも マーガリン	チキンウインナーズライス	ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう	624kcal 29.9g 24.1g	750kcal 35.4g 27.0g
	小松菜とじゃこのサラダ	砂糖 白ごま	ちりめんじゃこ	小松菜 キャベツ コーン	濃口しょうゆ		
	いかのレモンソース	油 砂糖	いか天ぷら	レモン果汁	濃口しょうゆ みりん		
20日 (金)	ごはん	米					
	高野豆腐のすき焼き煮	突きこんにゃく 砂糖	鶏肉 平天 高野豆腐	玉ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ グリンピース	濃口しょうゆ みりん だしパック	678kcal 30.1g 16.1g	750kcal 34.2g 17.6g
	塩昆布和え	白ごま	塩昆布	キャベツ 人参 ほうれん草	濃口しょうゆ		
	サーモンフライ	油	ピンクサーモンフライ				
24日 (火)	パン	パン					
	マカロニ入りオニオンスープ	マカロニ 油	チキンウインナーズライス	玉ねぎ 人参 コーン	濃口しょうゆ コンソメ こしょう	632kcal 27.1g 22.5g	757kcal 31.5g 25.1g
	ラタトゥイユ	砂糖 オリーブ油 でん粉		玉ねぎ 青ピーマン 黄パプリカ なす にんにく ダイストマト缶	トマトケチャップ 塩		
	ハンバーグ照り焼きソース	砂糖 でん粉	ハンバーグ		濃口しょうゆ 酒 みりん		
25日 (水)	ごはん	米					
	スタミナ丼の具	糸こんにゃく(白) ごま油 砂糖	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 もやし たけのこ にんにく しょうが にら	トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 みりん	731kcal 23.1g 21.4g	838kcal 26.5g 25.4g
	カリフラワーのソテー	油	ロースハム	カリフラワー 枝豆	塩 コンソメ 濃口しょうゆ		
	フルーツゼリー	カットゼリー (ぶどう)		パイン缶 黄桃缶			
26日 (木)	減量パン	パン					
	焼きそば	焼きそば麺 油	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう	625kcal 21.8g 21.7g	826kcal 28.8g 29.7g
	エリンギとチンゲンサイのソテー	油	カットベーコン	チンゲンサイ エリンギ コーン	塩 こしょう コンソメ		
	おさかなナゲット (小2・中3こ)	油	アジナゲット				
27日 (金)	ジョア ※牛乳なし		ジョア (プレーン)				
	ごはん	米					
	カレーどうぶ	カレールーウ 油	豆腐 豚ひき肉	青ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しょうが	だしパック 濃口しょうゆ	740kcal 26.1g 20.8g	871kcal 31.2g 25.5g
	パンパンジーサラダ		鶏ささみ	キャベツ きゅうり 人参	中華ドレッシング		
30日 (月)	野菜しゅうまい (小2・中3こ)		野菜しゅうまい				
	黒糖パン	パン 黒砂糖					
	きのこチャウダー	じゃがいも シチュールウ 油	ショルダーベーコン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ えのきたけ	コンソメ こしょう	605kcal 24.3g 19.0g	741kcal 28.2g 21.4g
	コールスローサラダ			キャベツ 人参 ブロッコリー	クリーミーフレンチドレッシング		
31日 (火)	オムレットマトソース	砂糖 でん粉	プレーンオムレツ		トマトケチャップ 濃口しょうゆ		
	減量ごはん	米					
	みそラーメン	スパゲティ ごま油	焼き豚 米みそ	もやし 人参 コーン 青ねぎ	中華スープ こしょう 濃口しょうゆ	667kcal 20.4g 17.1g	742kcal 22.7g 18.5g
	ひじきとツナのつくだに	白ごま 砂糖 油	ひじき ツナ		濃口しょうゆ みりん 酒		
	野菜チヂミ	油 でん粉 砂糖	野菜チヂミ		ぽん酢しょうゆ 中華スープ		



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・給食だよりの
カラー版はHPにて
公開中です! ⇒

