



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	
3日 (水)	パン、いちごジャム	パン いちごジャム						
	マカロニスープ	マカロニ 油	鶏肉	人参 玉ねぎ セロリ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	666kcal 24.3g 21.1g	805kcal 28.8g 24.2g	
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ショルダーベーコン	玉ねぎ バジル にんにく	塩 こしょう 濃口しょうゆ			
	オムレツケチャップソース	砂糖	プレーンオムレツ		トマトケチャップ トンカツソース トマトピューレ			
4日 (木)	麦ごはん	ごはん とあわせて たべましょう! 	米 大麦			648kcal 20.4g 19.1g	791kcal 24.3g 22.5g	
	キーマカレー		じゃがいも 油 カレーウ	豚ひき肉 ひきわり大豆	人参 玉ねぎ 青ピーマン			濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう
	野菜ソテー		油	チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ 赤パプリカ			濃口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ
	アンニンフルーツ		杏仁寒天	ミックスフルーツ缶 (黄桃、パイナップル、和梨、みかん)				
5日 (金)	黒糖パン	パン 黒砂糖				649kcal 24.6g 25.0g	841kcal 30.7g 31.8g	
	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 ダイストマト缶	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			
	ズッキーニのソテー	オリーブオイル	ベーコン	ズッキーニ 枝豆 コーン にんにく	濃口しょうゆ 塩 こしょう			
	豆腐ナゲット(小：2こ、中：3こ)	油	ふんわり野菜揚げ					
8日 (月)	ごはん	米				669kcal 30.1g 21.9g	830kcal 37.4g 26.5g	
	麻婆豆腐	砂糖 でん粉 ごま油 油	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 米みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 たけのこ 青ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	酒 濃口しょうゆ 中華スープ トウバンジャン 塩 こしょう			
	ブロッコリーの炒め物	油	ささみ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ 塩 こしょう			
	蒸ししゅうまい(小：2こ、中：3こ)		野菜しゅうまい					
9日 (火)	ごはん、ふりかけ	米			のりふりかけ	596kcal 24.7g 14.0g	705kcal 28.3g 15.2g	
	かぼちゃのみそ汁	じゃがいも	うすあげ わかめ 米みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ぶなしめじ	だしバック			
	こんにゃくのきんぴら	突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油	平天	人参	濃口しょうゆ みりん 酒			
	イワシハンバーグ	砂糖 でん粉	いわし入りハンバーグ		濃口しょうゆ みりん 酒			
10日 (水)	パン	パン				646kcal 25.5g 22.1g	778kcal 30.3g 25.7g	
	豆乳スープ	油	肉団子 豆乳 米みそ	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう			
	ラタトゥイユ	砂糖 オリーブオイル	ベーコン	ズッキーニ なす 玉ねぎ 黄パプリカ にんにく ダイストマト缶	トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう			
	ミンチカツ	油	豚と鶏のミンチカツ					
11日 (木)	ごはん	米				612kcal 20.0g 20.0g	749kcal 24.1g 23.2g	
	ネバネバ野菜のスープ	油	木綿豆腐 わかめ	オクラ モロヘイヤ 人参 玉ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう			
	豚肉のキムチ炒め	油 ごま油 砂糖	豚肉	大根キムチ 玉ねぎ ぶなしめじ にら にんにく	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	揚げ餃子(小2こ、中：3こ)	油	野菜餃子					
12日 (金)	減量パン	パン				651kcal 27.7g 23.4g	808kcal 33.1g 26.8g	
	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			
	ごぼうのオイスター炒め	ごま油 油	鶏ひき肉	チンゲンサイ ごぼう 人参	オイスターソース 酒 濃口しょうゆ みりん こしょう			
	ポロニアステーキ		粗挽きポロニアステーキ					
16日 (火)	ごはん	米				711kcal 32.8g 25.0g	847kcal 38.5g 28.5g	
	高野豆腐の煮物	突きこんにゃく 砂糖	豚肉 竹輪 高野豆腐	人参 玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ	だしバック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒			
	じゃことキャベツの炒め物	白ごま 砂糖 油	ちりめんじゃこ かつお節	キャベツ コーン	濃口しょうゆ みりん 酒			
	ニシンのかば焼き風	でん粉 油 砂糖 白ごま	ニシン		濃口しょうゆ 酒			
17日 (水)	米粉パン	米粉パン				674kcal 26.3g 19.7g	824kcal 32.7g 23.5g	
	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	だしバック カレー粉 濃口しょうゆ みりん 酒			
	ほうれん草のソテー	油	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			
	とうもろこしのグラタン	とうもろこしのポテトカップグラタン						
いい歯の日 (18日)	ごはん	米				605kcal 28.4g 15.3g	706kcal 32.5g 16.0g	
	すまし汁		かまぼこ 木綿豆腐	玉ねぎ 人参 ほうれん草	削り節 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒			
	ツナのしぐれ煮	糸こんにゃく 油 砂糖	ツナ	玉ねぎ ごぼう しょうが	濃口しょうゆ みりん 酒			
	ハンバーグきのこソースがけ	油 砂糖 でん粉	ハンバーグ	えのきたけ ぶなしめじ にんにく レモン果汁	濃口しょうゆ 酒			
食育の日 (19日)	パン	パン				630kcal 22.8g 25.5g	759kcal 26.5g 28.3g	
	カルトッフェルズuppe (じゃがいものスープ)	じゃがいも 油	ベーコン	玉ねぎ 人参 白ねぎ パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう			
	ザワークラウト風サラダ	オリーブオイル 砂糖		キャベツ 人参 きゅうり レモン果汁	酢 塩			
	カレーブルスト (ウインナーソースがけ)	砂糖	ボークウインナー		トマトケチャップ トンカツソース カレー粉			
22日 (月)	ごはん	米				614kcal 22.4g 16.3g	716kcal 25.7g 18.2g	
	冬瓜のそぼろ汁	塩分の使用量が 小：2g以下 中：2.5g以下の 献立です。 	ごま油	鶏ひき肉	もやし 人参 ごぼう 冬瓜 青ねぎ			だしバック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒
	白菜の煮びたし		砂糖	平天	白菜 人参			濃口しょうゆ みりん だしバック
	ツナコロッケ	油	フィッシュコロッケ					
24日 (水)	減量パン	パン				612kcal 22.3g 18.1g	773kcal 27.3g 21.5g	
	きのこのクリームスパゲティ	スパゲティ シチュールウ 油	ショルダーベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 ぶなしめじ エリンギ コーン	コンソメ 塩 こしょう			
	れんこんサラダ		ささみ	れんこん 枝豆	フレンチドレッシング			
	フルーツゼリー	ダイスカットゼリー(ぶどう)		ミックスフルーツ缶 (黄桃、パイナップル、和梨、みかん)				
25日 (木)	ごはん	米				598kcal 23.0g 13.5g	709kcal 26.4g 14.7g	
	奈良のっぺ	塩分の使用量が 小：2g以下 中：2.5g以下の 献立です。 	板こんにゃく 里芋 砂糖 でん粉	厚揚げ	大根 人参 ごぼう 干ししいたけ			濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん だしバック
	キャベツの塩こんぶ炒め	油 ごま油	ツナ 塩こんぶ	キャベツ 人参 にんにく	塩 濃口しょうゆ みりん 酒			
	野菜しんじょう	砂糖 でん粉	野菜しんじょう	しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん			
26日 (金)	パン、りんごジャム	パン りんごジャム				611kcal 29.0g 17.3g	735kcal 33.9g 19.5g	
	肉団子入り野菜スープ	じゃがいも 油	肉団子	人参 白菜 玉ねぎ パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう			
	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			
	グリルチキン	砂糖	グリルチキン	にんにく	トマトケチャップ トンカツソース 濃口しょうゆ こしょう			
29日 (月)	ごはん	米				642kcal 25.7g 19.8g	761kcal 29.7g 22.1g	
	さつまいものみそ汁	さつまいも	木綿豆腐 米みそ	玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ	だしバック			
	豚肉のしょうが炒め	砂糖 油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 赤パプリカ しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう			
	厚焼き玉子		厚焼き玉子					
30日 (火)	減量ごはん	ごはん とあわせて たべましょう! 	米			633kcal 32.5g 17.6g	764kcal 37.2g 20.1g	
	カレーうどん		うどん カレーウ でん粉	豚肉 うすあげ	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 青ねぎ			だしバック 濃口しょうゆ みりん
	手作りツナふりかけ		白ごま 砂糖 油	ツナ ひじき	小松菜			濃口しょうゆ みりん 酒
	鶏肉の野菜あんかけ		でん粉 油	鶏肉(塩こしょう味)	チンゲンサイ 人参 コーン			濃口しょうゆ みりん コンソメ

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。



今日は、
御所市内で作られた
かぼちゃを使用しています!



かぼちゃ



なす



さといも



さつまいも



ぶなしめじ



ぶどう

9月旬の食材