



9月 予定献立表



毎日の給食をしょうかいして
います。レシピを見て、世界
の料理をつってみよう！

日 曜 日	主 食	飲 み 物	副 食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもと(黄)		「エネルギー」	たんぱく質	食塩相当量
				1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂			
1 火	9月1日は ほうさいの日 ごはん (安中米)	牛乳	いわしのうめに 大豆ミートとやさいのみそいため すいとんのみそしる すりおろしりんごゼリー	いわし 大豆ミート ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん キャバツ ねぎ ごぼう はくさい	こめ ゼリー かたくりこ すいとん	あぶら ごま油	625 772	26.7 31.6	1.9 2.0
2 水	まいだけ しいだけ 和風きのこ がけ がけ	牛乳	大豆とチキンのサラダ バナナケーキ	ぶた肉 だいす とり肉 たまご	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	エノキ マイタケ シイタケ きゅうり たまねぎ えだ豆 バナナ キャバツ	バナナ がけ さとう こむぎこ	バター あぶら ごま油	617 703	24.5 27.3	1.5 1.6
3 木	愛知県 ごはん (安中米)	牛乳	手羽先風からあげ 切りほし大根のごまあえ 赤だし	とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ごぼう たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	653 813	28.4 33.2	2.7 3.0
4 金	ゆめロール	牛乳	ハワイアンハンバーグ ミモザサラダ クラムチャウダー	とり肉 みそ たまご あさり ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	パイナップル キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	682 852	25.3 30.7	3.4 4.1
7 月	チャイニーズ タイバイ ごはん	牛乳	ルーローファン チンゲンサイともやしのナムル ぶたにくとだいこんのスープ	ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	ねぎ しいたけ もやし だいこん	こめ さとう はるさめ	ごま油	614 758	25.8 29.7	2.3 2.7
8 火	ごはん (安中米)	牛乳	こがねに こまつなとしらすのふりかけ なし	ぶた肉 生あげ	牛乳 しらす	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ えだ豆 こんにゃく なし	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	578 712	23.8 27.6	1.7 2.0
9 水	パンズパン	牛乳	さけのハーブやき 花やさいサラダ しめじのスープ	さけ ベーコン	牛乳	アスパラ にんじん	カリフラワー キャベツ コーン だいこん たまねぎ ブロッコリー	パン パン粉 さとう	オリーブ 油 ごま	668 786	28.6 33.2	2.6 3.1
10 木	麦ごはん (安中米)	牛乳	ハヤシライス お魚サラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 昆布 ワタ	こまつな	しょうが キャバツ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	むぎ こめ	あぶら ごま	617 762	26.1 29.9	2.2 2.6
11 金	ココアパン	牛乳	具だくさんの玉子やき キャベツのマリネサラダ かぼちゃと大豆のクリームシチュー	たまご ウィンナー ぶた肉 だいす	牛乳 生クリーム	アスパラ トマト コンソメ パセリ 赤ピーマン かぼちゃ	しいたけ キャバツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	606 699	25.9 29.5	2.8 3.1
14 月	ごはん	牛乳	まーぼーどうぶとん ショーロンボー こまつなときゅうりのちゅうかあえ	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にら こまつな にんじん	ねぎ たけのこ しょうが しいたけ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	578 710	27.0 30.6	2.1 2.6
15 火	ごはん (安中米)	牛乳	秋のおかりごはんの具 さんまみりんぼし なすとじゃがいものみそしる	とり肉 油あげ さんま 生あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	まいだけ しいたけ なす	こめ さとう さつまいも じゃがいも	あぶら	588 745	28.1 33.5	3.3 4.0
16 水	ちゅうごく しゃんぱい 上海焼きそば	牛乳	ちゅうかサラダ さつまいも入りこくとうむしパン	ぶた肉 豆腐 ハム いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし たけのこ キャバツ しいたけ きゅうり	ちゅうかめん さとう しょうが こむぎこ さつまいも	あぶら ごま油 ごま	618 734	28.1 32.3	3.3 3.9
17 木	タイ ごはん(安中米)	牛乳	とり肉あんかけごはんの具(お・た・た・が・い) えび入り春雨サラダ(ゆめや) 肉だんごのとりがらスープ(が・ら・す・う・)	ぶた肉 とり肉 とうふ えび	牛乳	赤ピーマン かぼちゃ コンソメ マツタケ	タマゴ キャバツ えだ豆 キャバツ わかめ もやし しめじ きくらげ ダイコン	こめ おむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま油	611 753	28.6 32.9	2.4 3.2
18 金	オーストラリア ミルクパン	牛乳	チキンバルミジャーナ さっぱりポテトサラダ ほうれんそうとウィンナーのスープ	とり肉 チーズ ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム キャバツ にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら	634 787	27.7 33.6	3.1 3.7
24 木	おひがんの こんだて おひがんの うどん めんつゆがけ	牛乳	きなこおはぎ ごぼうサラダ	とり肉 きな粉	わかめ 牛乳	にんじん	キャバツ きゅうり コーン ごぼう だいこん えだ豆	うどん こめ もち米 さとう	ごま ドレッシング ごま油	660 771	26.6 30.4	3.1 4.0
25 金	しょうごやの こんだて ロールパン	牛乳	スコッチエッグ・ケチャップかけ さつまいものごまがけ お豆のカレースープ	たまご ぶた肉 とり肉 だいす ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャバツ きゅうり はくさい たまねぎ	パン さつまいも	ごま あぶら	665 794	26.7 30.2	2.3 2.6
28 月	かんごく ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ トックスープ	とり肉	牛乳 わかめ	こまつな 赤ピーマン にんじん	キャバツ きゅうり はくさい ねぎ たまねぎ メンマ	こめ トック こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	670 830	25.1 29.5	2.1 2.4
29 火	イラン ごはん(安中米)	牛乳	チキンライスの具(エノキ・アスパラ) チキンケバブ(ジャ・ジャ・キャバツ) レンズまめのにこみスープ(が・ら・す・う・)	とり肉 レンズまめ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ レモン セロリ	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブ 油	595 740	28.2 33.2	2.9 3.6
30 水	バック ラーメン	牛乳	肉みそラーメンのスープ ポークしゅうまい(小①中②) パンパンジーサラダ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん	ねぎ しいたけ しょうが もやし きゅうり	P・ラーメン さとう	あぶら ごま油 ごま	595 768	30.0 37.5	3.4 4.2

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。

○材料の太字は安中市でつくられたものです。

○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー:636Kcal、たんぱく質:21〜32g、塩分2g未満
下(中学生) エネルギー:835Kcal、たんぱく質:27〜42g、塩分:2.5g未満

【アジア競技大会(9/19〜10/4)】4年に1回開催
今回は愛知県で開催!給食に参加国の食事を
たくさん取り入れました!

期間
平均

625	26.9	2.6
763	31.4	3.1