



9月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
2月	ソフトめんミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト	ソフトめん あぶら	給食再開します。 まだまだ暑い日が続きます。 しっかり食べて、暑さに負けず 元気にすごしましょう！	608	25.5	299	1.5
	牛乳	牛乳	しょうが にんにく						
	コールスローサラダ フルーツポンチ		キャベツ きゅうり パイナップル もも みかん	あぶら さとう ゼリー					
3月	むぎごはん			こめ むぎ	生活リズムが乱れたままの 人はいませんか？ 早寝・早起き・朝ごはんを 心がけましょう。	633	26.3	457	1.6
	牛乳	牛乳							
	なまあげのカレーいため ごもくちゅうかスープ	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう もやし コーン にんじん	さとう あぶら ごまあぶら					
4月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	夏前に急に暑くなったり、大雨が 降ったりと、今年度は天気が 不安定。野菜の収穫時期のずれや 価格に大きく影響しています。	585	22.7	285	2.0
	牛乳	牛乳							
	あつやきたまご わふうポトフ	たまご ぶたにく ウィンナー	だいこん こんにゃく にんじん ほうれんそう	さとう じゃがいも					
5月	むぎごはん			こめ むぎ	栄養たっぷり大豆から 作られる豆腐。たんぱく質や カルシウムなどを含み、 ヘルシーな食材です。	567	23.3	287	2.0
	牛乳	牛乳							
	マーボー豆腐 もやしとにらのソテー	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし にら	さとう でんぷん ごまあぶら ごまあぶら でんぷん					
6月	チキンカツバーガー (パン・チキンカツ・キャベツ)	とりにく	キャベツ	パン	月1の〇〇バーガー、 9月はチキンカツバーガーです。 暑い時期なので、さっぱりと した甘酢だれをかけます。	638	27.4	630	2.0
	牛乳	牛乳		パンこ あぶら こむぎこ さとう					
	ミネストローネ ヨーグルト	だいず ベーコン	たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ					
9月	むぎごはん			こめ むぎ	いわしにはDHA（ドコサヘキサ エン酸）がたくさん含まれて います。DHAには脳の動きを 活発にする効果があります。	569	23.7	472	2.2
	牛乳	牛乳							
	いわしのしょうがに やさいのふくめに みそしる	いわし	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう いんげん キャベツ たまねぎ	さとう じゃがいも さとう					
10月	チャーハン	やきぶた	ねぶか	こめ むぎ ごまあぶら	由比の給食センターにはごはんを 炊く機械があるので、ピラフや チャーハン・炊き込みごはん などを作ることができます。	661	22.9	286	2.6
	牛乳	牛乳							
	あげギョーザ はるさめスープ	ぶたにく	キャベツ キャベツ こまつな コーン にんじん きくらげ	こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら					
11月	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	作るのが大変な献立ランキング 2位の焼きそば。今回は 仕上げにおでん粉をまぶして、 和風焼きそばにします。	559	23.4	333	2.3
	牛乳	牛乳							
	わふうやきそば わかめスープ	ぶたにく いか おでんこ とうふ わかめ	キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ	やきそば あぶら					
12月	なつやさいのカレーライス	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ トマト	こめ むぎ あぶら	夏の日差しを浴びて大きく 育つ夏野菜には暑さに負けない パワーがあります。そのパワーを 分けてもらいましょう☆	657	23.4	386	2.0
	牛乳	牛乳							
	ほうれんそうとコーンのソテー にゅうさんきんいんりょう		たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら					
13月	けんちんうどん	とりにく あぶらあげ	だいこん こんにゃく ごぼう	うどん さといも ごまあぶら	【9月17日は十五夜】 十五夜の別名「芋名月」にちな んで、里芋入りのうどんです。 お月見デザートもつけるよ！	569	23.9	305	1.7
	牛乳	牛乳	にんじん ねぶか	あぶら					
	つくね おつきみだいふく	とりにく とうにゅう	キャベツ	さとう こめこ さつまいも さとう					
17月	ロールパン			ロールパン	市販のシチューのものは使わず、 バターと小麦粉と牛乳でルウを 作るシチューです。牛乳を使う のでカルシウム摂取も◎	549	22.4	355	2.1
	牛乳	牛乳							
	クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン きゅうり	じゃがいも バター こむぎこ あぶら あぶら さとう					



9月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
18 水	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	ごもくきんぴら	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん しょうが	じゃがいも あぶら さとう こま ごまあぶら				
	なっとう みそしる	なっとう とうふ みそ		たまねぎ キャベツ こまつな				
19 木	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	あじオクシズおちゃフライ	あじ		こむぎこ パンこ あぶら				
	にびたし みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん	だいこん しめじ				
20 金	えびピラフ	えび	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ バター				
	牛乳	牛乳						
	スパニッシュオムレツ	たまご チーズ		じゃがいも				
	とうがんスープ スイートポテト	とりにく とうにゅう	とうがん ほうれんそう えのき	さつまいも さとう				
24 火	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん りんご しょうが にんにく	あぶら				
	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう					
25 水	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	さばのてりやき	さば	しょうが					
	キャベツとあぶらあげのにびたし みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん えのき					
26 木	むぎごはん		ふるさと給食の日	こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	しずおかおでん	くろはんぺん さつまあげ ちくわ こんぶ もつ すじ おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも				
	にびたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
27 金	こくとうパン			ロールパン こくとう				
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグきのこソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ えのき しめじ	あぶら さとう				
	じゃがバター やさいスープ		キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	じゃがいも バター				
30 月	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら				
	ひじきのにびたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう					
					543	22.0	301	1.4

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています

イラスト出典：健学社

