



9月献立表



日	曜	献立名	主 な 材 料 と 働 き					
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀物・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
3	火	ロウカット玄米ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬 ナタデココフルーツ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご 福神漬 ハイン 黄桃 りんご	米 ロウカット玄米 じゃがいも カレーウ ぞりー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ) ナタデココ(ココナッツ)	
4	水	サンドイッチロールパン 牛乳 やきそば ツナサラダ とうがんのコンソメスープ	ぶた肉 いか まぐろ油づけ とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ とうがん エリンギ	サンドイッチロールパン やきそばめん さとう	たまごぬきドレッシング
5	木	ごはん 牛乳 牛肉どんぶり ◎かつおフライ キャベツの塩昆布あえ	牛肉 かまぼこ 焼き豆腐 かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ しらす	米 さとう 小麦粉 パン粉 でんぶ	なたね油 ごま油
6	金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのいちじくソースかけ 野菜のしそひじきあえ 呉汁(にじる)	だいず ぶた肉 とり肉 まぐろ油づけ とうふ だいず 油あげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ	米 麦 じゃがいも でんぶ さとう いちじくジャム	
9	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げひじき入りきょうざ(2こ) パンパシージャサラダ	とうふ ぶた肉 みそ だいず ぶた肉 とり肉 とり肉	牛乳	にんじん にら にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう でんぶ 小麦粉 でんぶ さとう さとう	ごま油 植物油脂 ごま油 なたね油 ごま ごま油
10	火	あさひー スマイル給食 ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬け じゃがもち汁 手巻きのり	まぐろ油づけ 油あげ	牛乳	にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも でんぶ	
11	水	ロールパン 牛乳 夏野菜のブラウンシチュー キャベツとウィンナーのソテー ♥フロースンヨーグルト	牛肉 フランクフルト	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ キャベツ とうもろこし	ロールパン ハヤシルウ	米油
12	木	きしめん 牛乳 五目きしめん ちくわのいそげ揚げ(2こ) こまつなしらすのあえもの	ぶた肉 油あげ 焼きちくわ	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ しいたけ	きしめん 小麦粉 でんぶ さとう	なたね油 米油
13	金	麦ごはん 牛乳 ピビンバ ナムル ピリ辛スープ	牛肉 たまご とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん にら	しょうが にんにく 切干大根 もやし はくさい はくさいキムチ	米 麦 さとう でんぶ さとう トボギ	ごま ごま油
17	火	お月見 ごはん 牛乳 里芋コロッケ キャベツのじゃこあえ 豚汁 ♥お月見だんご	とり肉 だいず とうふ ぶた肉 油あげ みそ だいず	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 パン粉 小麦粉 さとう さとう でんぶ 米油 ドレッシング	なたね油 米油
18	水	ミルクロールパン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ ごぼうサラダ 具だくさん野菜スープ	たまご まぐろ油づけ ウィンナー	牛乳	トマト にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	ミルクロールパン さとう でんぶ さとう じゃがいも	だいず油 ごまドレッシング
19	木	あさひー スマイル給食 ごはん 牛乳 生揚げの五目煮 ◎さんまの銀紙焼き もやしの赤じそあえ	生あげ とり肉 さんま みそ	牛乳	にんじん	だいこん たけのこ こんにゃく えだまめ しいたけ	米 さとう 米粉 さとう	
20	金	麦ごはん 牛乳 肉だんごのカラフル野菜あんかけ 中華スープ 冷凍みかん	だいず とり肉 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ とうもろこし しいたけ 冷凍みかん	米 麦 でんぶ さとう 水あめ マロニー	なたね油 だいず油 ごま油
24	火	わかめごはん 牛乳 肉じゃが ◎さばの照り焼き 切干大根の甘酢あえ	牛肉 さば	牛乳	にんじん	たまねぎ しらす えだまめ しょうが 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも さとう さとう でんぶ さとう	
25	水	くろロールパン 牛乳 ガーリックチキン コーンサラダ パンパシージャ	とり肉	牛乳		にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	くろロールパン さとう 小麦粉 中華めん	米油 バター
26	木	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン はるまき 中華サラダ	ぶた肉 なたね油 ぶた肉 とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら にんじん にんじん	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にんにく キャベツ もやし エリンギ きゅうり こんにゃく 寒天	小麦粉 さとう でんぶ 水あめ さとう	ごま油 なたね油 だいず油 ごま油
27	金	ごはん 牛乳 さといも煮 ◎いわしの八丁みそ煮 きゅうりのごまあえ	うずらたまご 牛肉 いわし 八丁みそ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく えだまめ ねぎ きゅうり	米 さといも さとう さとう さとう	ごま
30	月	麦ごはん ♥はっこう乳 ★じゃがいもとなすどき肉のオムカレー ◎米粉のかりかり魚フライ コールスローサラダ	牛肉 ホキ	牛乳	トマト にんじん にんじん	たまねぎ なす キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも カレーウ さとう 米粉 じゃがいも でんぶ	なたね油 ドレッシング

今月の給食目標 給食をしっかり食べよう!

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配送されるものです。★は応募献立です。◎魚を使った献立は骨に注意して食べましょう。
※令和6年4月から「あさひースマイル給食」は、副食(おかず)から8大アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した日になりました。
△食物アレルギーのある方へ…献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は、記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。