



9月1日～9月15日 予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのほたらき						エネルギー (Kcal)		
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	防災の日		ごはん きびなごのカレー揚げ 乾物サラダ 豚汁 バナナ	きびなご ぶたにく とうふ みそ	ひじき かつお節 わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	干し大根 だいこん しめじ ごぼう バナナ	こめ さとう はるさめ こんにやく さといも	ごま	553	737	
4			豚丼 ゆずか和え キャラメルポテト	ぶたにく かまぼこ とうにゅう	こんぶ 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ もやし だいこん きゅうり ゆのす	こめ さとう さつまいも	バター くるみ	600	800	
5	和食の日		ごはん 魚のごまみそフライ 青菜のごま和え 野菜のみそ汁	かつお みそ とうふ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	596	794	
6			ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 即席漬け ぐる煮	とりにく みそ かつおぶし さつま揚げ	こんぶ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ	こめ さとう こんにやく さといも		539	718	
7			ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 梅おかか和え 呉汁	さけ みそ 油揚げ かつおぶし だいち とうふ わかめ	牛乳	にんじん うめ にら	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり もやし	こめ さとう	あぶら	530	706	
8			ごはん 味噌カツ ごまキャベツ 野菜スープ ぶどうゼリー	ぶたにく たまご みそ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ もやし	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	655	873	
11			小学校：お弁当 中学校：代休									
12			チキンライス 野菜サラダナッツ風 キャベツとベーコンのスープ ミルクプリン	とりにく ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ さとう	バター あぶら アーモンド	509	679	
13	かみかみの日		ごはん イカリングフライ ごぼうのかみかみサラダ みそ汁	いか かつおぶし 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	ごぼう きゅうり だいこん	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	502	669	
14			マーボーなす丼 バンバンジーサラダ 杏仁豆腐	ぶたにく みそ とりにく わかめ	牛乳	にんじん ねぎ	なす だいこん たまねぎ たけのこ きゅうり もやし みかん もも	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	587	783	
15			ごはん スパニッシュオムレツ 大根サラダ クラムチャウダー フチトマト	たまご ハム えび いか ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん ミニトマト	たまねぎ だいこん きゅうり マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	618	824	
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜産＞を引いています。								9月の平均 小学校 582 Kcal 中学校 776 Kcal				

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのほたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海ぞう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂						
18月			 敬老の日								
19火	敬老の日献立		ちようじゆ 長寿ごもくずし さかな 魚のあんかけ さつまいものみそ汁 梨	さば かまぼこ たまご しいら みそ 厚揚げ わかめ	牛乳 	にんじん ピーマン ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ 枝豆 きゅうり たまねぎ 梨	こめ さとう こんにやく かたくりこ じゃがいも	あぶら	524	699
20水			ごはん ぶたにく 豚肉のアップルソース てつじん 鉄人サラダ コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	ひじき 牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが りんご たまねぎ コーン	こめ さとう	あぶら ごま	539	719
21木	和食の日		ごはん さかな しおや 魚の塩焼き おひたし ひじきの煮物	しいら とりにく 油揚げ	ちりめん ひじき 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし いんげん	こめ さとう こんにやく		528	704
22金			☆ 小学校4年生のリクエスト献立 						743	991	
25月			クッパ チキンサラダ きなこトッポギ	ぶたにく たまご きなこ	わかめ 牛乳	にんじん にら ほうれん草	たけのこ キムチ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	548	731
26火			ごはん とりにく 鶏肉のワイン焼き かぼちゃサラダ もやしスープ ゆづゼリー	とりにく ハム ベーコン	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし ゆのす	こめ さとう	マヨネーズ	533	710
27水	腸活の日		ごぼうっこカレー れい 冷しゃぶサラダ ヤクルト みかん	ぶたにく	ヤクルト 牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	625	833
28木			ごはん さかな たつたあ 魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え やさい 野菜のみそ汁	さば とうふ 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな ねぎ	しょうが もやし だいこん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	597	796
29金			☆ お月見献立 ☆ 						713	950	
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜産＞を引いています。								9月の平均		582	776
								小学校	中学校	Kcal	Kcal