



9月給食献立表



令和5年 給食回数 全19回

弥富北中学校

	こんだてめい	おもに体をつくる もともになるもの(あかい)	おもに体のちようしをとのえる もともになるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もともになるもの(きいろ)	びこう
4月	麦ごはん 牛乳 トマトとなすのカレーライス チキンナゲット 福神和え	牛乳 豚肉 チキンナゲット	玉ねぎ にんじん なす トマト にんにく しょうが	麦ご飯 麦ごはん じゃがいも 油 カレールウ 油	弥富の新米を農家 さんからいただきました！
5火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン焼き きんぴらごぼう 白みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 はんぺん 豆腐 油揚げ 白みそ	レモン ごぼう にんじん こんにやく にんじん えのきたけ 大根 ねぎ	ごはん 油 砂糖 ごま 砂糖 油 じゃがいも	
6水	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 切干大根のごま酢和え 吉野汁	牛乳 いわし ささ身 豆腐 鶏肉 油揚げ	切り干し大根 小松菜 とうもろこし にんじん ごぼう ねぎ しめじ	ごはん ごま 砂糖 片栗粉	新米給食
7木	キャラメル揚げパン 牛乳 コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	ロールパン 油 キャラメル牛乳の素 コールスロードレッシング じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	重陽の節句献立
8金	ごはん 牛乳 さつま芋コロック 菊花和え 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 鶏肉 生揚げ	もやし 小松菜 きく とうがん しょうが 枝豆 にんじん	ごはん さつま芋コロック 油 砂糖 砂糖 片栗粉	
11月	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 小松菜のからしじょうゆ和え なすのみそ汁 手作りピーチゼリー	牛乳 鯖 豆腐 豆みそ 白みそ	しょうが ねぎ 小松菜 もやし にんじん 白菜 玉ねぎ えのきたけ なす 水菜 もも	ごはん ごま 砂糖 ナタデココ ピーチゼリーのもと	菊の節句ともいいます。 菊の花びらを使った給食がま
12火	ごはん 牛乳 鶏とさつま芋の甘がらめ 赤じそ和え かきたま汁	牛乳 鶏肉	キャベツ きゅうり 赤じそ 白菜 大根 みつば にんじん	ごはん 片栗粉 さつま芋 油 砂糖	お魚チャレンジー さんま
13水	白飯 牛乳 キムタクご飯の具 しゅうまい わかめスープ	牛乳 豚肉 しゅうまい わかめ なたと 豆腐	白菜キムチ つぼ漬け にんじん 大根 たけのこ ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま油	
14木	ごはん 牛乳 秋刀魚の蒲焼 きゅうりの香り漬け 肉じゃが	牛乳 秋刀魚	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん	ごはん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖	愛・地産給食 にんにく ピーマン
15金	白玉うどん 牛乳 五目うどん 三つ葉のかき揚げ 千草和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ	ねぎ 白菜 にんじん しめじ 玉ねぎ みつば キャベツ 小松菜	小麦粉 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 油 ごはん	
19火	枝豆ご飯 牛乳 ごぼう入りつくね 新香和え 親子煮	わかめ 牛乳 ごぼう入りつくね 鶏肉 卵	枝豆 キャベツ きゅうり たくあん漬 にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	郷土料理の日 北海道
20水	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー 春雨サラダ	牛乳 春巻き 豚肉 豆みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ しょうが にんにく チンゲンサイ とうもろこし にんじん	ごはん 油 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま油	
21木	スライスパン 牛乳 星型ポテト ハヤシチュー おさつクリーム	牛乳 牛乳	星型ポテト にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	スライスパン 星形ポテト じゃがいも 油 ハヤシルウ	十五夜献立
22金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ とうもろこしのサラダ 空知汁	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆みそ 白みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん こんにやく ごぼう 大根 ねぎ 白菜	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 コーンクリームドレッシング さつま芋	
25月	ごはん 牛乳 ささみの梅しそフライ 鉄火味噌 ゆばのお吸い物	牛乳 ささみ 大豆 昆布 豆みそ 豆腐 湯葉	れんこん ごぼう にんじん 白菜 しめじ みつば	ごはん 油 油 砂糖 ごま油	十五夜献立
26火	カレーピラフ 牛乳 愛知ポークのウインナー とうにゅうコーンスープ 大きなぶどうゼリー	ベーコン 牛乳 ウインナー 豆乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんじん とうもろこし キャベツ しめじ パセリ	アルファ化米 油 じゃがいも ゼリーの素 ナタデココ ごはん	
27水	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 磯香和え 高野豆腐の卵とじ	牛乳 子持ちししゃものフリッター のり 高野豆腐 鶏肉 ちくわ 卵	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん	油 砂糖 じゃがいも 砂糖	十五夜献立
28木	ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ 野菜の昆布和え 十五夜汁 梨のゼリー	牛乳 ハンバーグ 塩昆布 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖 里芋 もち 梨ゼリー	
29金	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ハム	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり オレンジ	ソフトめん 油 砂糖 ハヤシルウ 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー753kcal、たんぱく質14.8%、脂質27.3% ※小学校中学年を基準としています。