



9月 給食献立表

R7年度 尾鷲市学校給食センター

日	曜	献立名	おもに熱や力になる 	おもに体をつくる 	おもに体の調子を整える 	
3	水	夏野菜カレー フルーツミックス 福神漬け	ごはん あぶら カレールー ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす ピーマン かぼちゃ たまねぎ トマトみずに にんじん にんにく しょうが ももかん みかんかん パインかん ぶくじんづけ	
4	木	コロツケ ごま酢和え みそ汁	ごはん コロツケ あぶら ごま さとう	のむヨーグルト ちくわ わかめ とうふ みそ	もやし にんじん きゅうり ねぎ	
5	金	ピラフ 和風サラダ レタスのスープ	ごはん バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ エリンギ だいこん にんじん きゅうり とうもろこし レタス たまねぎ	
8	月	魚ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ロースハム わかめ あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり だいこん にんじん ねぎ	
9	火	あじフライ パンパンジー風サラダ わかめスープ	ごはん あぶら はるさめ ドレッシング ごまあぶら	ヨーグルト あじフライ ささみチャンク わかめ	きゅうり もやし キャベツ えのき たまねぎ	
10	水	なめしごはん 焼きそば ボイルウィンナー	ごはん やきそばめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし あおりの ウィンナー	なめしごはんのもと きゃべつ たまねぎ にんじん もやし	
11	木	チキンの照り焼き 大根サラダ ワンタンスープ	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング ワンタンめん	のむヨーグルト とりにく ツナ かつおぶし ぶたにく	だいこん にんじん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ もやし	
12	金	ドライカレー コンソメスープ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん	
15	月	敬老の日				
16	火	ビビンバ ねぎごまスープ	ごはん こんにゃく あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ヨーグルト ぶたにく ぶたにく	もやし こまつな にんにく にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ	
17	水	わかめごはん ミートスパゲティ バリバリサラダ	ごはん スパゲティ さとう ドレッシング ポテトチップス	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマトみずに キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	
18	木	マダイの照り焼き マカロニサラダ 豚汁	ごはん さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ	のむヨーグルト マダイ ロースハム ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
19	金	中華風まぜごはん 豆スープ ナムル	ごはん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた だいたす ぶたにく	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり もやし	
22	月	カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん じゃがいも カレールー ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ぶくじんづけ	
23	火	秋分の日				
24	水	わかめうどん 野菜かきあげ 味かつお	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ ふりかけ	にんじん たまねぎ しめじ かきあげ	
25	木	ささみの甘酢あん ごまドレサラダ みそ汁	ごはん あぶら さとう かたくりこ ドレッシング	のむヨーグルト とりにく ちくわ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	
26	金	シューマイ 春雨のチャプチェ ひじきのり	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく ひじきのり	にんじん エリンギ たまねぎ こまつな にんにく	
29	月	ポークシチュー ツナサラダ	ごはん じゃがいも シチュールウ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	
30	火	揚げギョウザ ハンサンスー チンゲンサイのスー	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ヨーグルト ギョウザ ロースハム ぶたにく	きゅうり にんじん もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。