



9月 給食献立表

R8年度 尾鷲市立宮之上小学校

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	木	  夏野菜カレー フルーツヨーグルト カップエッグ	ごはん あぶら カレールー ゼリー マヨネーズ	のむヨーグルト ぶたにく ヨーグルト たまご ウィンナー	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 ももかん バインかん
4	金	  チキンライス ABCマカロニスープ ナムル	ごはん バター マカロニ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり もやし
7	月	  とり天 ゆかりキャベツ ひやむぎ のり佃煮	ごはん てんぷらこ あぶら ひやむぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく のりつくだに	キャベツ ゆかりこ ねぎ
8	火	  ドライカレー コンソメスープ フルーツポンチ	ごはん あぶら こむぎこ さとう さとう	ヨーグルト ぶたにく ウィンナー	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 ももかん バインかん
9	水	  アメリカンドック スパゲティミートソース 大根サラダ	こむぎこ ホットケーキミックス あぶら スパゲティ ドレッシング	ぎゅうにゅう ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマトみずに だいこん にんじん きゅうり
10	木	  から揚げ ごまドレサラダ ワントンスープ 味かつお	ごはん かたくりこ あぶら ドレッシング ワントンめん	のむヨーグルト とりにく ちくわ ぶたにく ふりかけ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんじん はくさい ねぎ
11	金	  キムチチャーハン バンバンジー風サラダ きのこスープ	ごはん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみチャンク ぶたにく	にんじん たまねぎ キムチ キャベツ きゅうり もやし えのき ほししいたけ はくさい
14	月	  わかめごはん 冷やし中華 シューマイ	ごはん めん 	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ロースハム きんしたまご シューマイ	きゅうり にんじん もやし
15	火	  揚げかぼちゃの甘辛だれ 昆布キャベツ すまし汁	ごはん あぶら さとう ごま あぶら	ヨーグルト ぶたにく こんぶ わかめ とうふ	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ
16	水	  マーボー豆腐 ハンサンスー みかんゼリー	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ロースハム	ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり にんじん
17	木	  鮭の塩焼き スパサラダ みそ汁	ごはん スパゲティ エッグケアマヨネーズ	のむヨーグルト さけ ロースハム わかめ あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり だいこん にんじん
18	金	  豆腐の肉みそかけ 野菜炒め 枝豆	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん もやし にら えだまめ
21	月	敬老の日 			
22	火	国民の休日 			
23	水	秋分の日 			
24	木	  ビビンバ わかめスープ ももゼリー	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら ゼリー	のむヨーグルト ぶたにく わかめ	もやし こまつな にんにく にんじん たまねぎ えのき
25	金	  わかめうどん ちくわの磯辺揚げ 味かつお	ごはん うどん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ ちくわ あおのり ふりかけ	にんじん たまねぎ しめじ 
28	月	  コロケ ゴマネズサラダ みそ汁	ごはん コロケ あぶら エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ
29	火	  ハンバーグ ゆでキャベツ コーンスープ	パン ばんこ さとう コーンスーブルー	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ
30	水	  キッシュオムレツ 和風サラダ 肉団子のスープ 味かつお	ごはん じゃがいも ごま ドレッシング はるさめ ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご チーズ ちくわ わかめ ぶたにく たまご ふりかけ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし しょうが ねぎ にんじん キャベツ

◆ 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。