



9月分学校給食予定献立表（小学校）

年組：氏名



きゅうしょくもくひょう

給食目標

:

ただ

正しく

はいぜん

配膳しよう



ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1	火	牛乳	ごはん	595 kcal 25.1 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
2	水	牛乳	ごはん	589 kcal 16.3 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
3	木	牛乳	ごはん	612 kcal 20.4 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
4	金	牛乳	ごはん	569 kcal 20.4 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
7	月	牛乳	ごはん	688 kcal 28.1 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
8	火	牛乳	ごはん	605 kcal 21.6 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
9	水	牛乳	ごはん	650 kcal 24.7 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
10	木	ジョア	ごはん	517 kcal 13.5 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
11	金	牛乳	ごはん	614 kcal 22.4 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
14	月	牛乳	ごはん	562 kcal 20.6 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
15	火	牛乳	ごはん	603 kcal 16.6 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
16	水	牛乳	ごはん	600 kcal 24.7 g
			かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ	
			ほっけのたつた揚げ	
			ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	

