



2021年度

9月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	ごはん	牛乳	ポークカレー ハムサラダ ナタデココヨーグルト	豚肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ナタデココ もも	米 じゃがいも	カレールー ドレッシング 油	714 22.6 20.2 2
2	木	米粉パン ピーナッツクリーム	牛乳	ツナマヨオムレツ フロッコリーとカリフラワーのサラダ イタリアンドレッシング きのこトマトのスープ	ツナマヨオムレツ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん トマト フロッコリー	玉ねぎ まいたけ えのき カリフラワー キャベツ	米粉パン じゃがいも	ピーナッツクリーム 油 ドレッシング オリーブ油	601.2 22.9 34.6 2.3
3	金	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	カマスのみそ焼き 海藻サラダ 青じそドレッシング まるやかみそ汁	豚肉 カマス 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 野菜ふりかけ	大豆 ごぼう もやし キャベツ	米 さといも こんにゃく	ドレッシング	609.7 24.8 16.6 2.4
6	月	沖縄献立 ごはん	牛乳	ゴーヤチャンプルー クープイリチー もずくスープ	豚肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 もずく 切昆布	にんじん いんげん	えのき ねぎ しいたけ	米	油	677.4 29 23.3 2.6
7	火	バーガーパン	牛乳	ヒレカツ ミニソース ポイルキャベツ カレースープ レモンカスターダルト	ヒレカツ ウインナー ミックスビーンス	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも レモンカスターダルト	油	628.6 23.8 28.1 2.5
8	水	地産地消給食 ごはん	牛乳	ピピンハ もやしとにらのナムル 韓国風わかめスープ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく ねぎ もやし	米	ごま油 ごま ドレッシング 油	725 27.1 29.9 2.1
9	木	食パン ハニーホイップ	牛乳	いかのピリ辛焼き アスパラソテー ポテトスープ	いか 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	グリーンピース アスパラ パプリカ	玉ねぎ えのき にんにく	食パン じゃがいも	ハニーホイップ 油 オリーブ油	559.1 25.5 25.9 2.7
10	金	冷やし中華	牛乳	春巻き ミニしょうゆ マラーカオ	ロースハム 錦糸卵 豚肉(春巻)	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たけのこ(春巻)	中華めん マラーカオ	油	618.5 19.5 26.5 3.3
13	月	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ焼き 野菜炒め とうがんスープ	鶏肉 鶏ひき肉	牛乳	にら にんじん ピーマン	とうがん ねぎ たけのこ にんにく キャベツ	米	油	596.5 24.4 16.9 2
14	火	コッペパン チョコクリーム	牛乳	スコッチエッグ ミニケチャップ コールスローサラダ ABCスープ	スコッチエッグ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン チョコレート マカロニ	オリーブ油 ドレッシング	607.5 22.5 28.4 2.5
15	水	ごはん	牛乳	モロの和風マリネ ごぼうサラダ きのこ汁	モロ 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ えのき まいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	米	油 ごま ドレッシング	665.3 22.2 24.1 2.5
16	木	米粉パン ミックスジャム	牛乳	ハンバーグ デミソース ほうれん草のソテー ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン ミックスビーンス	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき コーン	米粉パン ミックスジャム じゃがいも マカロニ	オリーブ油 油 ハヤシプレーク	613.7 24.1 26.2 2.8
17	金	ごはん わかめぼっかけ	牛乳	ハムステーキ もやしと水菜のサラダ けんちん汁	ハムステーキ 豆腐	牛乳 わかめぼっかけ	にんじん 水菜	大豆 ごぼう ねぎ もやし	米 さといも こんにゃく	油 ドレッシング	717.3 22.4 27.9 2.8
20	月	敬老の日									
21	火	十五夜献立 黒糖パン はちみつ	牛乳	栗コロッケ ミニソース フロッコリーとベーコンのコンソメ煮 トマトスープ お月見クレープ	ベーコン	牛乳	にんじん いんげん トマト フロッコリー	玉ねぎ カリフラワー	黒糖パン 栗コロッケ お月見クレープ はちみつ	油 オリーブ油	642.7 17.6 29.8 3.4
22	水	ごはん	牛乳	塩ねぎまんじゅう 回鍋肉 中華風コンソメスープ	塩ねぎまんじゅう 豚肉 卵	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ コーン えのき ねぎ	米	ごま油	707.7 28.5 20 2.4
23	木	秋分の日									
24	金	揚げパン(ココア)	牛乳	ポトフ風スープ マカロニサラダ りんご&ビオネゼリー	ウインナー ロースハム	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	ツイストパン じゃがいも マカロニ ゼリー	オリーブ油 油 ノンエッグマヨネーズ	735.1 21.6 23 1.6
27	月	運動会代休									
28	火	創立記念日									
29	水	ごはん	牛乳	えびしゅうまい ミニしょうゆ ひじきサラダ ワンタンスープ	えびしゅうまい	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆	しいたけ ねぎ えのき 白菜 キャベツ コーン	米 ワンタン	ドレッシング	643.5 19.9 15.7 2.3
30	木	ペペロンチーノ	牛乳	ウインナー 彩サラダ フレンチドレッシング フレッシュマンゴー	ウインナー ベーコン	牛乳	フロッコリー パプリカ パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー	スパゲッティ フレッシュマンゴー	オリーブ油 ドレッシング バター	650.2 22.7 35.4 2

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

8日は地産地消献立として県産豚肉とニラを使用します。

「クープイリチー」

「クープ=昆布」・「イリチー=炒め物」のことをさす、沖縄の郷土料理です。低カロリーで食物繊維・ミネラルが豊富な昆布を細切りして、豚肉やこんにゃくと合わせて炒めていく料理で、長寿のお祝いの席でも振る舞われています。

