



ランチョンマット、ハンカチ、給食当番用白衣（1学期の最終日に給食当番だった人）、マスク（2日に給食当番の人）のご用意をお願いいたします。

実施日 日 曜		献 立 名	材 料 名			栄 養 価		
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	火	始業式（給食なし）						
2	水	牛乳 小松菜じゃこチャーハン 中華サラダ 果物（なし）	牛乳 豚ばら たまご ちりめんじゃこ カットわかめ	米 油 ごま油 砂糖	ねぎ しょうが にんじん たけのこ水煮 こまつな キャベツ りょくとうもやし なし	573	21.0	
3	木	牛乳 ココア揚げパン レンズ豆のスープ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズまめ ロースハム	揚げ油 コッペパン 砂糖 油	玉葱 にんじん かぶ キャベツ こまつな きゅうり りょくとうもやし レモン汁	583	20.7	
4	金	牛乳 麦ごはん 西湖豆腐 わかめスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 カットわかめ	米 米粒麦 油 三温糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 玉葱 玉葱 トマト缶詰 えのきたけ	576	25.4	
7	月	牛乳 ホイコーロー丼 春雨サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 赤みそ	米 米粒麦 油 三温糖 でんぶん はるさめ ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 キャベツ 干し椎茸 ねぎ ビーマン きゅうり りょくとうもやし みかん	600	19.9	
8	火	牛乳 けんちんうどん 野菜チップス 抹茶ミルクゼリー	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ 粉寒天 生クリーム	細うどん 油 ごま油 揚げ油 じゃがいも さつまいも 砂糖	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな れんこん	599	23.4	
9	水	【9日：重陽の節句】 牛乳 鮭の菊花すし なすのなべしぎ 豚汁	牛乳 さけ 油揚げ かつお節 赤みそ 豚肉 白みそ 木綿豆腐	米 砂糖 油 白ごま 三温糖 こんにゃく	たけのこ水煮 菊のり なす ビーマン ごぼう にんじん だいこん 玉葱 ねぎ	599	27.1	
10	木	牛乳 麦ごはん 鶏肉のバーベキューソース コロコロサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ロースハム 白みそ かつお節 木綿豆腐 カットわかめ 赤みそ	米 米粒麦 米粉 でんぶん 油 三温糖 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 りんご レモン汁 にんじん きゅうり	627	27.0	
11	金	牛乳 ココアパン なすのミートグラタン ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	ココアパン 油 砂糖 小麦粉 オリーブ油 アルファベットマカロニ	なす にんにく 玉葱 にんじん ホールコーン缶 トマト缶詰 トマトピューレ	598	26.4	
14	月	牛乳 わかめごはん 鶏肉の磯辺揚げ おかか和え みそ汁	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 あおのり 白みそ 糸けすり節 かつお節 木綿豆腐 赤みそ	米 白ごま 揚げ油 米粉 でんぶん 三温糖 ごま油 油	にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり えのきたけ こまつな	642	26.7	
15	火	牛乳 麦ごはん ひじきのしそいりふりかけ 家常豆腐 ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 生揚げ 白みそ 八丁みそ ツナ水煮	米 米粒麦 油 砂糖 白ごま 三温糖 でんぶん ごま油	ゆかり にんにく にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ ビーマン ねぎ りょくとうもやし だいこん きゅうり	647	27.8	
16	水	牛乳 ナン タンドリーチキンカレー 大根サラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ナン 油 バター 米粉 白ごま 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん りょくとうもやし だいこん きゅうり	565	25.4	
17	木	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 きんぴられんこん すまし汁	牛乳 さば 白みそ 赤みそ かつお節 カットわかめ	米 米粒麦 三温糖 ごま油 砂糖 つきこんにゃく 白ごま 焼きふ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん 玉葱 えのきたけ ねぎ こまつな	591	25.6	
18	金	牛乳 ボークストロガノフ じゃがいものスパイシーサラダ 果物（りんご）	牛乳 豚肉 いんげんまめ 生クリーム	米 油 小麦粉 三温糖 揚げ油 じゃがいも 砂糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり レモン（果汁） りんご	678	19.6	
24	木	牛乳 チキンとトマトのスパゲッティ わかめのバリバリサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズまめ カットわかめ ヨーグルト	スパゲティ 油 オリーブ油 三温糖 揚げ油 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	にんにく 玉葱 トマトピューレ トマト缶詰 マッシュルーム水煮 キャベツ りょくとうもやし にんじん もも缶 バイン缶 みかん缶	620	23.2	
25	金	【25日：十五夜】 牛乳 さつまいもご飯 鮭のねぎみそ焼き ゆかりあえ 芋名月汁	牛乳 さけ 白みそ かつお節 油揚げ	米 さつまいも 黒ごま 油 さといも 白玉粉	ねぎ キャベツ こまつな ゆかり にんじん だいこん 西洋かぼちゃ	592	28.7	
28	月	牛乳 レモンシュガートースト 豆のトマトシチュー キャロットソースサラダ	牛乳 豚肉	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	レモン汁 玉葱 にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり りょくとうもやし ホールコーン缶	584	19.8	
29	火	牛乳 ねぎ塩豚丼 スタミナサラダ 果物（なし）	牛乳 豚肉 糸寒天	米 米粒麦 油 ごま油 白ごま 砂糖	ねぎ にんにく 玉葱 りょくとうもやし いら にんじん キャベツ りんご なし	595	23.3	
30	水	牛乳 麦ごはん ししゃもの中華ソース 大豆もやしのナムル 中華風コンスープ	牛乳 ししゃも たまご	米 米粒麦 油 小麦粉 でんぶん ごま油 三温糖	しょうが にんにく りんご ねぎ だいずもやし にんじん こまつな 玉葱 キャベツ ホールコーン缶 クリームコーン缶	591	22.9	
◎献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					9月分 1日あたりの平均	603	24.1	
◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8	

