



始業式の日付変更に伴い、2学期の給食開始日は1日(水)からになります。
ランチョンマット、エプロン(給食当番)、三角巾(給食当番)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 水	牛乳 チキンときのこのカレーライス わかめサラダ 梨	牛乳 鶏肉 わかめ	精白米 油 ジャガイモ バター 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが しめじ マッシュルーム たまねぎ エリンギ にんじん もやし トマトピューレ キャベツ なし	674	20.1	
2 木	牛乳 鶏肉とごぼうのピラフ スペインオムレツ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ポンレスハム 卵 ベーコン 白いんげん	精白米 バター 油 ジャガイモ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	605	26.6	
3 金	牛乳 みそラーメン ごまだれサラダ あんにんどうふ	牛乳 豚肉 みそ 粉かつお 粉寒天	むし中華めん ごま油 ごま 練りごま 油 さとう 三温糖	しょうが にんにく にんじん もやしにら キャベツ ホールコーン 長ねぎ きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶	594	22.3	
6 月	牛乳 麦入りごはん 手作りふりかけ 肉豆腐 青菜のおかか和え	牛乳 粉かつお 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 かつお節	精白米 米粒麦 ごま さとう 油 三温糖 つきこんにゃく	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし キャベツ	604	27.5	
7 火	牛乳 黒砂糖食パン タンドリーチキン 粉ふきいも ペンネトマトスープ	牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト ベーコン	黒砂糖食パン ジャガイモ オリーブ油 ペンネマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン ホールトマト トマトピューレ	595	24.6	
8 水	【9月9日 重陽の節句献立】 牛乳 鮭の菊花ずし 胡瓜と大根のかつおしょうゆがけ すまし汁	牛乳 昆布 鮭 油揚げ かつお節 豆腐	精白米 さとう 油 白ごま ごま油	にんじん たけのこ 菊のり だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	591	22.5	
9 木	牛乳 親子丼 みそ汁 下田ニューサマーオレンジゼリー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん ジャガイモ	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん こまつな オレンジジュース	666	27.9	
10 金	牛乳 キムチチャーハン にらたまスープ キャラメルポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	精白米 油 ごま油 でんぷん さつまいも 三温糖 バター	しょうが にんじん しいたけ 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ にら	633	20.5	
13 月	牛乳 麦入りごはん 厚焼きたまご 磯和え みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 のり 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし こまつな キャベツ	598	24	
14 火	牛乳 きなこ揚げパン ワンタンスープ 春雨入り中華サラダ	牛乳 きな粉 鶏肉	油 コッペパン さとう ワンタンの皮 ごま油 はるさめ 白ごま	しょうが にんじん 干しいたけ もやし 長ねぎ チンゲンサイ きゅうり	616	21.0	
15 水	牛乳 キャロットライスのクリームソースがけ カレードレッシングのサラダ 巨峰	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	精白米 バター 油 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン こまつな キャベツ きゅうり 巨峰	634	19.7	
16 木	【韓国料理】 牛乳 麦入りごはん キムムッチ 韓国風肉じゃが ナムル	牛乳 のり 豚肉	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 さとう ごま 油 ジャガイモ つきこんにゃく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら もやし きゅうり	629	19.3	
17 金	牛乳 さんまのかば焼き丼 五目きんぴら みそ汁	牛乳 さんま 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 油 ごま 小麦粉 でんぷん さとう ごま油 つきこんにゃく 三温糖	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	690	25.0	
21 火	【十五夜の献立】 牛乳 豚肉のうま煮丼 芋名月汁 かぼちゃのお月見団子	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ きな粉	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく 白玉粉 さとう でんぷん 上新粉 こんにゃく さといも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん かぼちゃ	663	23.7	
22 水	牛乳 きんぴらごはん 車ふと野菜のうま煮 きつねのあえもの	牛乳 出し昆布 鶏肉 昆布 油揚げ	精白米 つきこんにゃく さとう 油 こんにゃく ジャガイモ 車ふ ごま	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし えのきたけ	626	23.8	
24 金	牛乳 中華丼 じゃこサラダ 坦々スープ	牛乳 豚肉 豆乳 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ いか むきえび	精白米 油 でんぷん ごま油 ごま さとう 三温糖	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな キャベツ もやし	608	27.8	
27 月	牛乳 チキンライス ジャガイモのハニーサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 米粒麦 バター ジャガイモ はちみつ オリーブ油 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく しょうが	639	19.0	
28 火	牛乳 セサミトースト コーンシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 いんげんまめ ひよこまめ	食パン バター はちみつ すりごま 小麦粉 油 ジャガイモ さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン こまつな キャベツ	692	23	
29 水	牛乳 麦入りごはん ひじきのしそ入りふりかけ ジャガイモのそぼろ煮 ねぎドレッシングのサラダ	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま ジャガイモ でんぷん ごま油	ゆかり にんじん たまねぎ さやえんどう もやし キャベツ こまつな 長ねぎ	639	23	
30 木	【10月2日 90周年開校記念日】 牛乳 ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 第五峡田小お誕生日カップケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ 粉チーズ 卵	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 はちみつ バター チョコレート	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト キャベツ もやし ホールコーン	713	26	
◎感染症等の影響により、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 一日あたりの平均	635	23.4
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8