



2学期の給食開始日は9月1日(金)始業式の日からになります。

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)のご用意をお願いいたします。

実施日	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1 金	牛乳 きなこ揚げパン ワントンスープ じゃこサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 ちりめんじゃこ	油 コッペパン さとう ワントンの皮 ごま油 ごま	しょうが にんじん 干しいだけ もやし 長ねぎ チンゲンサイ こまつな キャベツ たまねぎ	601	22.1	
4 月	牛乳 ポークストロガノフ ビーンズサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 いんげんまめ 生クリーム 大豆	精白米 油 バター 小麦粉 さとう オリーブ油	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 えだまめ キャベツ 冷凍みかん	642	22.7	
5 火	牛乳 麦入りごはん かみかみふりかけ 五目肉じゃが 小松菜のごまあえ	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 白ごま 三温糖 油 こんにやく じゃがいも ごま ごま油	にんじん たまねぎ だけのこ 干しいだけ さやいんげん こまつな もやし キャベツ	622	25.4	
6 水	牛乳 中華丼 春雨スープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 いか むきえび 鶏肉 豆腐 粉寒天	精白米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが 干しいだけ にんじん だけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ オレンジジュース	590	23.7	
7 木	牛乳 みそコーンラーメン ポテトビーンズフライ 梨	牛乳 豚肉 みそ かつお節 大豆 あおのり	むし中華めん 油 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ にら なし	582	24.0	
8 金	【9月9日 重陽の節句献立】 牛乳 鮭の菊花ちらしずし 胡瓜と大根のかつおしょうゆかけ 姫冬瓜のすまし汁	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 だけのこ 菊のり だいこん きゅうり とうがん えのきだけ 長ねぎ	582	23.1	
11 月	牛乳 きんぴらごはん 肉どうぶ 青菜のおかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 かつお節	精白米 油 さとう つきこんにやく 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	640	26.5	
12 火	牛乳 麦入りごはん 鮭の塩焼き お浸し 豚肉とかぼちゃのみそ汁	牛乳 鮭 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 油	にんじん もやし こまつな えのきだけ ごぼう たまねぎ かぼちゃ	581	29.1	
13 水	牛乳 ミルクパン なすのミートグラタン 野菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	ミルクパン 油 バター さとう 小麦粉	なす にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	583	24.7	
14 木	牛乳 チキンときのこのカレーライス フレンチサラダ グレーゼリー	牛乳 鶏肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム缶 しめじ エリンギ にんじん トマト ビューレ キャベツ もやし ホールコーン ぶどう	679	18.5	
15 金	牛乳 五目豆腐丼 もやしスープ 梨	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 つきこんにやく さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし なし	583	23.3	
19 火	牛乳 わかめごはん じゃがいものカレー煮 五目きんぴら	牛乳 わかめ 豚肉	精白米 米粒麦 油 じゃがいも さとう つきこんにやく 三温糖 白ごま ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう さやいんげん	608	23.3	
20 水	牛乳 ハニートースト コーンシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム ひよこまめ	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん しょうが たまねぎ ホールコーン クリームコーン こまつな キャベツ	638	22.3	
21 木	牛乳 麦入りごはん 和風厚焼き卵 青菜のおろしポン酢あえ みそ汁	牛乳 鶏肉 干ひじき 卵 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな もやし えのきだけ だいこん 長ねぎ	584	24.1	
22 金	牛乳 さんまのかば焼き丼 切干大根煮 みそ汁	牛乳 さんま みそ	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぷん さとう 油	しょうが 切干し大根 にんじん 干しいだけ たまねぎ えのきだけ だいこん こまつな	687	23.4	
25 月	牛乳 小松菜チャーハン にらたまスープ キャラメルポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	精白米 油 さとう でんぷん さつまいも 三温糖 バター	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな にら	687	23.4	
26 火	牛乳 麦入りごはん ひじきのふりかけ じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 ねぎドレッシングのサラダ	牛乳 ひじき かつお節 鶏肉 生揚げ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース もやし キャベツ こまつな 長ねぎ	618	25.0	
27 水	牛乳 焼きカレーパン キャベツスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン プレーンヨーグルト	丸パン 油 でんぷん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	581	23.5	
28 木	牛乳 麦入りごはん さばのみそ煮 野菜の梅ごま和え 吉野汁	牛乳 さば みそ かつお節 鶏肉	精白米 米粒麦 三温糖 さとう 白ごま こんにやく でんぷん	しょうが だいこん きゅうり 梅干し にんじん こまつな	593	26.0	
29 金	【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 つきこんにやく さとう でんぷん さつまいも 白玉粉 上新粉	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	649	24.0	
◎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	617	23.9
◎「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

