



2学期の給食開始日は9月2日(月)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）
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		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		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)
2	月	牛乳 カレーライス フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉	精白米 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし ホールコーン 冷凍みかん	646	18.7
3	火	牛乳 麦入りごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 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 さとう	切干し大根 にんじん 干しいたけ ごぼう たまねぎ かぼちゃ	592	27.7
4	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 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン	ミルクパン 油 さとう 小麦粉 バター じゃがいも	なす にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	583	26.4
5	木	牛乳 鶏ごぼうのピラフ じゃがいものハニーサラダ ABCスープ グレープゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉寒天	精白米 バター 油 じゃがいも はちみつ オリーブ油 マカロニ さとう	ごぼう たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり にんにく ホールコーン ホールトマト トマトピューレ ぶどうジュース	651	18.4
6	金	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 ごま 三温糖 油 ごま ごま 油 つきこんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん こまつな もやし キャベツ	621	25.1
9	月	【9日:重陽の節句】 牛乳 鮭の菊花ずし 胡瓜と大根のかつおしょうゆかけ 東京都産姫冬瓜のすまし汁	牛乳 出し昆布 鮭 油揚げ かつお節 豆腐	精白米 さとう 油 ごま ごま油	たけのこ 菊のり だいこん きゅうり とうがん えのきたけ 長ねぎ	583	23.7
10	火	牛乳 わかめごはん じゃがいものカレー煮 五目さんぴら	牛乳 わかめ 豚肉	精白米 米粒麦 油 じゃがいも さとう つきこんにゃく 三温糖 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	597	21.8
11	水	牛乳 きなこ豆乳トースト トマトシチュー キャロットソースのサラダ	牛乳 きな粉 豆乳 卵 豚肉 大豆	食パン さとう バター 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 缶 しょうが ホールトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	626	26.8
12	木	牛乳 麦入りごはん 焼きししゃも 海藻のパリパリサラダ みそ汁	牛乳 ししゃも わかめ 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 ごま 油 ワンタンの皮 さとう ごま油	にんじん もやし キャベツ たまねぎ こまつな	594	24.8
13	金	牛乳 ジャーチャー麺 にらたまスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐 卵 プレーンヨーグルト	むし中華めん ごま油 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり にら 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	665	31.1
17	火	【17日:中秋の名月】 牛乳 ぶた肉のうま煮丼 芋名月汁 梨	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん さといも 白玉粉	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 なし	609	21.0
18	水	牛乳 麦入りごはん 和風厚焼き卵 おかか和え みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 かつお節 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 さとう 三温糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり 長ねぎ	587	24.5
19	木	牛乳 きのこ入りミートソーススパゲッティ ビーンズサラダ パナコッタ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 粉寒天 生クリーム	スパゲッティ 油 さとう オリーブ油	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ ホールトマト えだまめ キャベツ 黄桃缶	611	26.0
20	金	牛乳 さんまのかばやき丼 糸寒天の和え物 みそ汁	牛乳 さんま 糸寒天 わかめ ロースハム みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう ごま ごま油	しょうが にんじん きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	709	24.8
24	火	牛乳 麦入りごはん ひじきのしそ入りふりかけ じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 青菜のおろしポン酢和え	牛乳 ひじき かつお節 鶏肉 生揚げ 出し昆布	精白米 米粒麦 油 さとう ごま じゃがい も でんぷん	ゆかり しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし えのきたけ だいこん レモン	623	24.3
25	水	牛乳 ポークストロガノフ ガーリックサラダ 梨	牛乳 豚肉 いんげんまめ 生クリーム	精白米 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 もやし キャベツ なし	612	20.7
26	木	牛乳 きんぴらごはん 肉どうふ じゃこ入りサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 油 さとう つきこんにゃく ごま 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	658	29.1
27	金	牛乳 麦入りごはん さばのみそ煮 お浸し 吉野汁	牛乳 さば みそ 鶏肉	精白米 米粒麦 三温糖 こんにゃく でんぷん	しょうが にんじん キャベツ こまつな もやし だいこん	588	25.7
30	月	学校がお休みのため、給食はありません。					
◎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	620 24.5
◎「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

