



日 曜	こんだてめい			ざいりよう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
2 火	カレーライス	 牛乳	ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、こまつな、おうとうかん、みかんかん、パインかん	629 kcal 23.0 g 18.4 g 1.5 g
3 水	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	 牛乳	さばのこうみやり こまつなとキャベツのおひたし こんさいとえのきのみそしるなし	ひじき、ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、サバ、おかか、ぶたにく、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、あぶら、さつまいも	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、えのきたけ、なし	574 kcal 26.2 g 19.6 g 1.6 g
4 木	ジャージャーめん	 牛乳	にらたまスープ かぼちゃはるまき	ぶたにく、だいず、みそ、こめみそ、ぎゅうにゅう、もめんどうふ、わかめ、たまご	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま、でんぶん、はるまきのかわ、さつまいも、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、もやし、きゅうり、にんじん、にら、かぼちゃ	628 kcal 25.6 g 29.1 g 2.6 g
5 金	ごはん のりのつくだに	 牛乳	ししゃものからあげ こまつなとはくさいのおひたし とんじる れいとうみかん	もみのり、ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく、もめんどうふ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、みずあめ、こめこ、でんぶん、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、こんにゃく、あぶら	にんじん、はくさい、もやし、こまつな、えのきたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ、れいとうみかん	603 kcal 24.4 g 18.6 g 2.2 g
8 月	たまごチャーハン	 牛乳	いかとポテトのチリソース はるさめサラダ こまつなととうふのちゅうかスープ	たまご、とりにく、ぎゅうにゅう、イカ、ハム、ぶたにく、もめんどうふ	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さんおんとう、はるさめ、ごま	はねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、こまつな	604 kcal 26.5 g 21.0 g 2.9 g
9 火	ごはん	 牛乳	コーンのきっかむし キャベツのあえもの だいこんととうふのみそしるぶどう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、もめんどうふ、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、こめこ、さんおんとう、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、ホールコーン、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ぶどう	554 kcal 23.5 g 17.4 g 1.9 g
10 水	ガーリックフランス	 牛乳	かぼちゃペーコンキッシュ ポテトサラダ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう、ペーコン、チーズ、たまご、とりにく、だいず	ソフトフランスパン、バター、オリーブオイル、あぶら、さんおんとう、しょくパン、じゃがいも	にんにく、パセリ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、なす、ズッキーニ、パプリカ、ピーマン、トマト、ホールトマト	613 kcal 27.9 g 28.2 g 2.5 g
11 木	ごはん	 牛乳	あつあげのにくみそかけ たまごとこまつなのいためもの あんかけじる	ぎゅうにゅう、なまあげ、とりにく、みそ、たまご、ぶたにく、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、でんぶん、ごま、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、たけのこ、にら、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、はくさい、えのきたけ	556 kcal 24.0 g 20.4 g 2.1 g
12 金	★石川県郷土料理 みたまごはん	 牛乳	シイラのからあげ かまぼことひじきのあえもの めったじる なし	くろまめ、ぎゅうにゅう、しいら、ひじき、かまぼこ、ぶたにく、みそ、もめんどうふ	こめ、もちごめ、さとう、こめこ、でんぶん、あぶら、すりごま、さんおんとう、こんにゃく、さつまいも	しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、なし	577 kcal 27.1 g 17.8 g 2.2 g
16 火	きのこピラフ	 牛乳	レバーのガーリックあげ まめめサラダ トマトとじゃがいものスープ	ぶたにく、ウィンナー、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、だいず、ツナ、ペーコン、こなチーズ	あぶら、バター、こめ、むぎ、でんぶん、こめこ、ごま、さんおんとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ぶなしめじ、えのきたけ、ホールコーン、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、あかパプリカ、えだまめ、レモン、セロリー、トマト、ホールトマト	571 kcal 23.9 g 21.7 g 2.2 g
17 水	ハムチーズトーストサンド	 牛乳	めひかりのスパイシーあげ ポテトとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	ハム、スライスチーズ、ぎゅうにゅう、めひかり、ペーコン、しろいんげんまめ、とうにゅう、なまクリーム	しょくパン、バター、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、こめこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、かぼちゃ、ぶどう	568 kcal 24.9 g 24.4 g 2.0 g
18 木	ごはん わかめのいために	 牛乳	ますのごまマヨネーズやき ごもくきんぴら さといもとあぶらあげのみそしるなし	わかめ、おかか、ぎゅうにゅう、マス、みそ、ぶたにく、さつまあげ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、ねりごま、こんにゃく、さんおんとう、さといも	ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん、さやえんどう、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな、なし	577 kcal 26.2 g 19.4 g 2.2 g
19 金	なんばんうどん	 牛乳	ささかまのいそべあげ きゅうりとにんじんのごまあえ きなこおはぎ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、あおのり、きなこ、あずき	うどん、さとう、でんぶん、こむぎこ、こめこ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、すりごま、こめ、もちごめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり	623 kcal 24.3 g 16.7 g 2.2 g
20 土	バターライス えびチキントマトソース	 牛乳	ポテトとアーモンドのハニーサラダ ぶどうかんてん	とりにく、あさり、エビ、サワークリーム、こなチーズ、ぎゅうにゅう、ペーコン、こなかんてん	こめ、むぎ、バター、こむぎこ、さんおんとう、あぶら、じゃがいも、はちみつ、アーモンド、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、ぶどうジュース、みかんかん	621 kcal 22.2 g 20.0 g 1.8 g
24 水	ごはん	 牛乳	あじとれんこんのつくねやき あげじゃがいものごもくきんぴら えのきとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう、あじずりみ、とりにく、だいず、たまご、みそ、ぶたにく、さつまあげ、あぶらあげ	こめ、むぎ、でんぶん、さんおんとう、ごまあぶら、こんにゃく、あぶら、じゃがいも	しょうが、れんこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	567 kcal 27.4 g 17.1 g 2.5 g
25 木	さつまいもごはん	 牛乳	ぎせいどうふ こまつなのからしあえ ごもくじる ぶどう	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ぶたにく、たまご、とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、さつまいも、ごま、あぶら、さんおんとう、こんにゃく、じゃがいも	しいたけ、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、こまつな、だいこん、えのきたけ、ぶどう	571 kcal 25.3 g 19.9 g 2.4 g
26 金	マヨコーントースト1/2 セサミハニートースト1/2	 牛乳	たまねぎドレッシングサラダ あきのシチュー バナナ	ハム、ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、とうにゅう	しょくパン、ノンエッグマヨネーズ、はいがパン、バター、はちみつ、ねりごま、すりごま、あぶら、さんおんとう、さつまいも、こむぎこ	ホールコーン、クリームコーン、たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、かぶ、エリンギ、しめじ、こまつな、バナナ	635 kcal 23.9 g 26.9 g 2.7 g
29 月	とうふとぶたにくの ちゅうかあんかけどん	 牛乳	いもとじゃこだいずのあげに かいそうサラダ	ぶたにく、あさり、もめんどうふ、ぎゅうにゅう、だいず、ちりめんじゃこ、わかめ、とさかのり	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、でんぶん、ごまあぶら、さつまいも、ざらめ、みずあめ、ごま	にんにく、しょうが、しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンツァイ、きゅうり、キャベツ、もやし、だいこん、ホールコーン	646 kcal 26.6 g 23.2 g 2.0 g
30 火	ごはん	 牛乳	さけのてりやき こまつなのアーモンドあえ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう、サケ、ぶたにく	こめ、むぎ、さんおんとう、でんぶん、アーモンド、あぶら、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、こまつな、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん	586 kcal 25.1 g 18.5 g 2.0 g

今月の平均栄養価（中学年の値） エネルギー 588kcal たんぱく質 25.3g
※9月給食指導目標 食事のマナーを身につけよう。

成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。
1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

※献立は、都合により変更になる場合があります。

