

日 曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか
	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	水	バターライス えびチキントマトソース	○ ポテトのハニーサラダ ぶどうかんてんポンチ	とりにく、あさり、エビ、サワークリーム、チーズ、ぎゅうにゅう、ベーコン、かんとん	こめ、むぎ、バター、あぶら、こむぎこ、さんおんとう、あぶら、じゃがいも、はちみつ、ごま、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマトかん、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、パインかん、おうとうかん	642 kcal 21.9 g 19.7 g 1.7 g
3	木	ジャージャーめん	○ にらたまスープ かぼちゃはるまき	ぶたにく、だいず、みそ、ぎゅうにゅう、とうふ、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	612 kcal 25.2 g 28.0 g 2.4 g
4	金	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○ 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	572 kcal 26.0 g 19.4 g 1.6 g
7	月	ツナチーズトースト	○ ぶたにくといんげんまめのシチュー シーフードサラダ バナナ	ツナ、ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろいんげんまめ、エビ、イカ	しょくパン、あぶら、バター、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、トマトかん、ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、バナナ	592 kcal 29.2 g 27.2 g 2.9 g
8	火	たまごチャーハン	○ 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、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、じゃがいも、ごまあぶら、さんおんとう、はるさめ、ごま	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	600 kcal 26.0 g 20.6 g 2.7 g
9	水	ごはん のりのつくだに	○ ししゃものからあげ こまつなとはくさいのきっかあえ あつあげとじゃがいものみそしるれいとうみかん	のり、ぎゅうにゅう、ししゃも、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、みずあめ、こめこ、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、こんにやく	にんじん、はくさい、もやし、こまつな、えのきたけ、きくのはな、ごぼう、だいこん、ねぎ、れいとうみかん	597 kcal 23.8 g 18.3 g 2.2 g
10	木	みたまごはん	○ シイラのからあげ かまぼことひじきのあえもの めったしるなし	だいず、ぎゅうにゅう、しいら、ひじき、かまぼこ、ぶたにく、みそ、とうふ	こめ、もちごめ、さとう、こめこ、でんぶん、あぶら、ごま、さんおんとう、こんにやく、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	572 kcal 26.1 g 17.7 g 2.0 g
11	金	ごはん	○ あつあげのにくみそかけ たまご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、こんにやく、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	550 kcal 23.9 g 19.9 g 2.1 g
14	月	ごはん わかめのいために	○ 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	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ、ごま、こんにやく、さんおんとう、さといも	ごぼう、にんじん、れんこん、さやえんどう、たまねぎ、だいこん、ぶなしめじ、こまつな、なし	575 kcal 26.2 g 19.4 g 2.1 g
15	火	きのこのピラフ	○ レパールのガーリックあげ ツナとポテトのサラダ トマトとだいずのスープ	ぶたにく、ウィンナー、ぎゅうにゅう、ぶたレパール、ツナ、ベーコン、だいず、チーズ	バター、こめ、むぎ、でんぶん、こめこ、あぶら、じゃがいも、ごま、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、コーンかん、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン、セロリ、トマト、トマトかん	578 kcal 24.6 g 21.8 g 2.2 g
16	水	ハムチーズトースト	○ めひかりのスパイシーあげ だいこんとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	ハム、チーズ、ぎゅうにゅう、めひかり、ベーコン、しろいんげんまめ、とうにゅう、なまクリーム	しょくパン、ノンエッグマヨネーズ、こむぎこ、あぶら、さんおんとう、こめこ、バター	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーンかん、たまねぎ、かぼちゃ、ぶどう	575 kcal 26.4 g 25.4 g 2.3 g
17	木	ごはん	○ えのきいりハンバーグ あぶらあげとキャベツのおひたし たまごじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ぶたレパール、だいず、あぶらあげ、とうふ、わかめ、たまご、みそ	こめ、むぎ、パンこ、あぶら、でんぶん、さんおんとう、ごま、じゃがいも	えのきたけ、だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ	560 kcal 24.6 g 17.9 g 2.1 g
18	金	カレーなんばんうどん	○ ささかまのいそべあげ ツナときゅうりの和えもの みかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、あおのり、ツナ	うどん、あぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ、こめこ、さんおんとう、ごまあぶら	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、みかん	553 kcal 22.2 g 21.8 g 2.0 g
24	木	ごはん	○ さけのてりやき こまつなのごまあえ さといものそぼろに	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、ごま、あぶら、こんにやく、さといも	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	570 kcal 24.6 g 17.4 g 2.0 g
25	金	さつまいもごはん	○ ぎせいとうふ こまつなのからしあえ かぼちゃしらたまじる 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、とうふ	こめ、むぎ、さつまいも、ごま、あぶら、さんおんとう、こんにやく、しらたまこ	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、かぼちゃ、ぶどう	575 kcal 23.8 g 17.6 g 2.4 g
28	月	ごはん	○ 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、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、こんにやく、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	569 kcal 27.5 g 17.2 g 2.5 g
29	火	マヨコーントースト セサミハニートースト	○ とりにくときのこのシチュー オニオンドレッシングサラダ バナナ	ハム、ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、わかめ	しょくパン、ノンエッグマヨネーズ、はしかパン、バター、はちみつ、ごま、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さんおんとう	コーンかん、クリームコーン、たまねぎ、パセリ、にんじん、エリンギ、しめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、しょうが、バナナ	632 kcal 24.9 g 27.9 g 2.7 g
30	水	とうふとぶたにくの ちゅうかあんかけどん	○ いもとじゃことだいずのあげに かいそうサラダ	ぶたにく、あさり、とうふ、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、コーンかん	631 kcal 26.1 g 21.8 g 2.0 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー587kcal たんぱく質 25.0g 食塩相当量 2.2g
※9月の給食指導目標 食事のマナーを身に付けよう。