



日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事／ 献立紹介	
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの みなもとになる	みどりのなかま からだのしょうしを ととのえる			
1	火	始業式								
2	水	チキンカレー	かいそうサラダ フルーツパンチ	○	とりにく わかめ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎ ごま さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり もも みかん バイン	594 16.9	ローリング ストック給食 (果物の缶詰)	
3	木	てりやきチキンバーガー	ボーケビーンズ フライドポテト	○	とりにく ベーコン ふたにく しろいんげんまめ	まるパン さとう こむぎ かたくりこ あぶら じゃがいも バター	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	615 31.1	旬の食材 しろいんげんまめ	
4	金	ごはん	くじらのたつたあげ はくさいのにびたし いもに	○	くじらにく かつおぶし ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ あぶら こんにやく さとう さといも	しょうが はくさい こまつな にんじん ねぎ	610 33.1	クジラの日給食 クジラの竜田揚げ	
5	土									
6	日									
7	月	ツナごはん	たまごのからくさやき ほうれんそうのあえもの こまつなのみそしる	○	ツナ あぶらあげ とりにく ひじき とうふ かつおぶし たまご わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん しいたけ さやいんげん ほうれんそう もやし こまつな ねぎ	643 33.2	注目の食材 ほうれんそう	
8	火	きくいりまぜごはん	さばのしおやき こまつなのおひたし ごじる	○	とりにく あぶらあげ さば かつおぶし だいず とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん グリンピース きくのり こまつな もやし えのき だいこん ねぎ	638 33.6	行事食 重陽の節句	
9	水	フレンチトースト	あきのシチュー フルーツしらたま	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまクリーム	しょくパン さとう バター あぶら さつまいも こむぎ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ とうもろこし みかん もも バイン	683 22.7	旬の食材 さつまいも	
10	木	スパゲッティ うみのさちソース	ちゅうかスープ やきドーナツ	○	ぶたにく エビ とうふ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル あぶら こむぎ バター かたくりこ ごまあぶら さとう	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト ビーマン しいたけ ねぎ にら	672 26.7	旬の食材 ビーマン	
11	金	ひじきとだいずのごはん	わかさぎのからあげ カミカミサラダ とんじる くだもの：れいとうみかん	○	ひじき とりにく だいず あぶらあげ わかさぎ さきいか ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく	にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ こまつな みかん	615 24.3	注目の食材 ひじき	
12	土									
13	日									
14	月	ごはん かみかみつくだに	にくじゃが みそしる くだもの：バナナ	○	ちりめんじゃこ かつおぶし コンブ ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ むぎ さとう ごま あぶら しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい しめじ ねぎ バナナ	614 25.9	旬の食材 バナナ	
15	火	ビビンバ	やさいナムル あおなのスープ	○	とりにく ぶたにく たまご みそ ワカメ とうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな きゅうり たまねぎ えのき とうもろこし チンゲンサイ	575 25.5	世界料理給食 かんこく	
16	水	まるパン	ハンバーグ コールスローサラダ A B C スープ	○	ぶたにく とりにく だいず とうふ おから とうにゅう	まるパン あぶら パンこ さとう マカロニ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし パセリ しょうが	597 28.2	注目の食材 おから	
17	木	ごはん	コロケ はくさいのあまずあえ とうふとえのきのみそしる	○	ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ パンこ ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ パセリ はくさい こまつな えのき ねぎ	692 25.5	旬の食材 だいず	
18	金	コーンピラフ	あつやきたまご カントリーサラダ くだもの：なし ハムエッグ カントリーサラダ くだもの：なし	○ ○	とりにく ハム たまご かつおぶし とりにく ハム たまご	こめ むぎ バター あぶら さとう こめ むぎ バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース きゅうり キャベツ だいこん レモン みかん なし にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース きゅうり キャベツ だいこん レモン みかん なし	599 24.4 598 25.6	セレクト給食	
19	土									
20	日									
21	月	敬老の日								
22	火	国民休日（祝日の間）								
23	水	秋分の日								
24	木	ごはん ちりめんじゃこ のふりかけ	サケのハーブパンこやき あおなのいそあえ だいこんのみそしる	○	ちりめんじゃこ あおのり サケ のり かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら ごま パンこ オリーブオイル さとう じゃがいも	パセリ にんにく にんじん もやし こまつな えのき だいこん ねぎ	627 30.3	旬の食材 のり	
25	金	ごはん	ホキのあまからあげ おかかあえ みそしる つきみだんご	○	ホキ かつおぶし とうふ みそ ワカメ きなこ	こめ むぎ かたくりこ あぶら しらたまこ こむぎ さとう	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ かぼちゃ	665 29.9	行事食 中秋の名月	
26	土	マーボーどん	リャンバンサンスー ねぎとわかめのスープ	○	とりにく とうふ みそ ぶたにく ワカメ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし こまつな	575 24.9	世界料理給食 ちゅうごく	
27	日									
28	月									
29	火	キムタクごはん	イカのチリソース ちゅうかサラダ わかめスープ	○	とりにく イカ とうふ ワカメ	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら はるさめ さとう じゃがいも	しょうが ねぎ たけのこ はくさい たくあん ビーマン にんにく にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな	589 30.8	旬の食材 イカ	
30	水	ソフトフランス	ポテトグラタン フレンチサラダ	○	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ハム	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも バター こむぎ パンこ さとう	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	598 24.0	旬の食材 じゃがいも	