

日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 ちにく 血や肉になる	〈きいろ〉 はたら ちから 働く力になる	〈みどり〉 からだ ちようしゅう どの 体の調子を整える	
2	月	始業式					
3	火	マーガリンライス えびチキントマトソース ポテトのハニーサラダ・ぶどう寒天ポンチ	○	鶏肉 あさり エビ サワークリーム 粉チーズ ベーコン 寒天 牛乳	米 麦 マーガリン 油 小麦粉 砂糖 ジャガ芋 はちみつ	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト缶詰 マッシュルーム きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶	638 22.0 1.8
4	水	麦ごはん・五目卵焼き・キャベツとツナの和え物 えのきと油揚げの味噌汁	○	豚肉 豆乳 卵 ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま ジャガ芋	人参 玉葱 もやし キャベツ えのき 小松菜	606 27.7 2.4
5	木	ごはん・シルバーのマヨネーズ焼き 揚げじゃが芋の五目きんぴら 玉葱と生揚げのすまし汁	○	シルバー みそ 豚肉 わかめ 牛乳	米 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 こんにやく 砂糖 油 ジャガ芋	玉葱 人参 ごぼう グリンピース 干椎茸 小松菜	577 22.8 2
6	金	〈ペーカリー三葛西〉 ピザパン・たらのチャウダー カミカミサラダ・オレンジ	○	豆乳 鶏肉 ピザチーズ 調理用牛乳 たらさきいか 切りこんぶ 牛乳	マーガリン 砂糖 強力粉 小麦粉 オリーブ油 油 ジャガ芋 コーンスターチ ごま	にんにく 玉葱 ビーマン セロリー 人参 大根 きゅうり オレンジ	549 28.9 2.5
9	月	〈重陽の節句献立〉 菊とマスの混ぜ寿司・豚肉とこんにやくの炒め煮 じゃが芋と玉葱のすまし汁	○	マス 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 ごま 砂糖 油 こんにやく ごま油 ジャガ芋	グリンピース きくの花 人参 ごぼう れんこん 玉葱 えのき 小松菜 ねぎ	574 23.0 2.1
10	火	卵チャーハン・いかのチリソース 春雨サラダ・小松菜と豆腐の中華スープ・梨	○	卵 鶏肉 イカ ハム 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 てん粉 砂糖 春雨 ごま ごま油 ジャガ芋	葉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし 玉葱 たけのこ 小松菜 梨	593 26.4 2.7
11	水	ツナ入りミートソーススパゲッティ チーズポテト・キャベツスープ・バナナ	○	豚肉 ツナ 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 ジャガ芋	にんにく 人参 玉葱 干椎茸 パセリ トマト缶詰 キャベツ バナナ	587 24.6 2.7
12	木	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 芋とじゃこと大豆の揚げ煮・海藻サラダ	○	豚肉 あさり 豆腐 大豆 ジャこ わかめ 茎わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 てん粉 ごま油 さつま芋 中ざら糖 水あめ ごま	にんにく 生姜 干椎茸 玉葱 人参 たけのこ チンゲンツァイ きゅうり キャベツ もやし 大根 ホールコーン	641 26.0 2
13	金	〈郷土料理：愛知県〉 麦ごはん・味噌かつ・煮酢和え はんぺんのすまし汁・オレンジ	○	豚肉 みそ 油揚げ あらははんぺん (卵無) 生揚げ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	大根 人参 れんこん こねぎ もやし 小松菜 オレンジ	601 27.1 2.2
16	月	敬老の日					
17	火	〈中秋の名月献立〉 栗ご飯・揚げ豆腐・小松菜のからし和え 月見汁・巨峰	○	豆腐 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 もち米 生むぎ粟 砂糖 ごま油 白玉粉	干椎茸 人参 ねぎ 白菜 もやし 小松菜 大根 えのき 西洋かぼちゃ 巨峰	564 24.1 2.4
18	水	ハムチーズトーストサンド めひかりのスパイシー揚げ ポテトとコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ	○	ボンレスハム チーズ めひかり ベーコン 白いんげん豆 豆乳 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	胚芽食パン バター 小麦粉 ジャガ芋 油 砂糖 米粉	キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン 玉葱 西洋かぼちゃ	562 26.2 2.7
19	木	〈秋の彼岸〉 きのこうどん・焼きししゃも もやしとツナのごま和え・おはぎ	○	豚肉 油揚げ ししゃも ツナ わかめ 小豆 きな粉 牛乳	うどん ごま 米 もち米 砂糖	玉葱 人参 しめじ えのき 干椎茸 ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	584 27.3 2.2
20	金	ごはん・ひじきとじゃこのふりかけ あじとれんこんのつくね焼き・五目きんぴら さと芋と油揚げの味噌汁	○	ひじき ジャこ あじすり身 鶏肉 大豆 卵 みそ さつま揚げ(卵無) 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま てん粉 油 こんにやく さと芋	生姜 れんこん ねぎ ごぼう 人参 大根 干椎茸 グリンピース 玉葱 小松菜	563 26.5 2.4
23	月	振替休日					
24	火	きのこピラフ・レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ・トマトとじゃが芋のスープ	○	豚肉 ウィナー 豚レバー 大豆 ツナ ベーコン 牛乳	油 マーガリン 米 麦 てん粉 米粉 砂糖 ジャガ芋	玉葱 人参 マッシュルーム しめじ えのき ホールコーン パセリ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 赤パプリカ えだまめ レモン セロリー トマト トマト缶詰	572 23.2 2.3
25	水	ごはん・わかめのにんにく醤油炒め 鯖の香味焼き・小松菜とキャベツのおひたし 根菜とえのきの味噌汁・梨	○	わかめ 鯖 おかか 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま さつま芋	にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 えのき 梨	574 25.8 1.8
26	木	きな粉揚げパン・マーボースープ 茎わかめのごま中華和え・バナナ	○	きな粉 豚肉 みそ 豆腐 茎わかめ ローズハム 牛乳	コッペパン 油 砂糖 グラニュー糖 ジャガ芋 春雨 てん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 白菜 えのき しめじ ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ バナナ	553 21.2 2.6
27	金	〈開校記念お祝い献立〉 赤飯・鶏肉のサクサク揚げ・もやしの煮浸し 開校記念お祝いケーキ	○	小豆 鶏肉 卵 豆乳 ジョアマスカット	もち米 米 ごま 油 砂糖 上新粉 てん粉 小麦粉 マーガリン 粉糖	玉葱 もやし 人参 小松菜 りんご(缶詰) レモン	630 21.5 1.3
30	月	開校記念日					

\*献立は材料の都合で変わることがあります。  
\*病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。  
\*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

〈9月の給食目標〉  
いろいろな食べ物をろう