



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 体の調子を整える	
1	火	始業式					
2	水	＜ローリングストック給食＞ ごはん・つくね焼き・キャベツのごま和え 生揚げとじゃが芋の味噌汁	○	鶏肉 豆腐 卵 生揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 でん粉 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 人参 ねぎ 干椎茸 小松菜 キャベツ もやし 大根 えのき	589 25.3 2.4
3	木	ハムチーズトースト・めひかりのスパイシー揚げ 大根とコーンのサラダ・かぼちゃのクリームスープ ぶどう	○	ボンレスハム スライスチーズ 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	無塩食パン ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油 砂糖 米粉 パター	大根 キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン 玉葱 西洋かぼちゃ ぶどう	575 26.4 2.3
4	金	麦ごはん・鯖のつけ焼き キャベツともやしの和え物 玉葱とわかめのかきたま汁・りんご	○	鯖 油揚げ 卵 わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉	生姜 もやし キャベツ 人参 大根 玉葱 えのき 小松菜 りんご	576 26.2 1.9
7	月	ペスカトールスパゲッティ・フライドポテト キャベツスープ・オレンジ	○	イカ エビ あさり あおのり 豚肉 牛乳	スパゲッティ 油 パター じゃが芋	にんにく セロリー 人参 玉葱 トマト缶詰 キャベツ オレンジ	558 22.9 2.6
8	火	ごはん・ひじきとじゃこのふりかけ 鯖の香味焼き・小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきの味噌汁・梨	○	ひじき じゃこ 鯖 おかか 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油 さつま芋	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 えのき 梨	572 26.0 1.6
9	水	＜重陽の節句＞ 菊と栗の炊き込みごはん・菊花蒸し 大豆となすの甘辛和え・里芋のすまし汁	○	豚肉 豆腐 かまぼこ（卵無） 牛乳	米 もち米 生むき栗 砂糖 ごま でん粉 油 さと芋	きくの花 玉葱 生姜 にんにく ホールコーン 西洋かぼちゃ れんこん なす 人参 小松菜 ねぎ	590 22.1 2.1
10	木	卵チャーハン・いかとポテトのチリソース 春雨サラダ・小松菜と豆腐の中華スープ	○	卵 鶏肉 イカ プレスハム 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 でん粉 じゃが芋 ごま油 砂糖 春雨 ごま	葉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし 干椎茸 玉葱 たけのこ 小松菜	600 26.0 2.7
11	金	ビスキュイパン・白菜とじゃが芋のスープ煮 小松菜サラダ・バナナ	○	卵 フランクフルト ツナ 牛乳	丸パン マーガリン 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり バナナ	573 21.7 2.4
14	月	きのこのピラフ・レバーのガーリック揚げ ツナとポテトのサラダ・トマトと大豆のスープ	○	豚肉 ウィンナー 豚レバー ツナ ベーコン 大豆 粉チーズ 牛乳	油 パター 米 麦 でん粉 米粉 じゃが芋 ごま 砂糖	玉葱 人参 エリンギ 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 レモン セロリー トマト トマト缶詰	578 24.6 2.2
15	火	きな粉トースト・クラムチャウダー キャベツと人参のサラダ・バナナ	○	きな粉 ベーコン 鶏肉 あさり 豆乳 調理用牛乳 わかめ 牛乳	食パン 砂糖 パター 油 じゃが芋 小麦粉	セロリー 人参 玉葱 しめじ キャベツ 大根 きゅうり 小松菜 パナナ	632 27.3 2.2
16	水	ごはん・わかめの炒め煮 ますのごまヨネーズ焼き・五目きんぴら 里芋と油揚げの味噌汁・梨	○	わかめ おかか マス みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま こんにゃく さと芋	ごぼう 人参 れんこん さやえんどう 玉葱 大根 しめじ 小松菜 梨	575 26.2 2.1
17	木	＜郷土料理：愛知県＞ 麦ごはん・味噌かつ・ひじきとツナの和え物 とうがん汁・柿	○	豚肉 みそ ひじき ツナ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 でん粉	もやし きゅうり 人参 ホールコーン さやいんげん とうがん 小松菜 柿	603 26.8 2.4
18	金	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 粉寒天 牛乳	米 麦 パター 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 はちみつ ごま	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 バイン缶 黄桃缶	642 21.9 1.7
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	＜秋の彼岸＞ きのこうどん・ししゃものから揚げ もやしとわかめの和え物・ごまおはぎ	○	豚肉 油揚げ かまぼこ（卵無） ししゃも わかめ あずき 牛乳	うどん 油 でん粉 小麦粉 米 もち米 ごま 砂糖	玉葱 人参 干椎茸 しめじ えのき ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	580 25.7 2.3
25	金	＜お月見＞ さつま芋ごはん・擬製豆腐・小松菜のからし和え かぼちゃ白玉汁・ぶどう	○	豆腐 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 麦 さつま芋 ごま 油 砂糖 こんにゃく 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	575 23.8 2.4
28	月	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 じゃこ わかめ 赤とさかのり 青とさかのり 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 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 チンゲンツアイ きゅうり キャベツ もやし 大根 ホールコーン	631 26.1 2
29	火	＜開校記念お祝い献立＞ 赤飯・たらのサクサク揚げ・もやしの煮浸し 開校記念お祝いケーキ	○	小豆 たら 卵 豆乳 牛乳	もち米 米 ごま 砂糖 上新粉 でん粉 油 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	616 23.5 1.5
30	水	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知ろう