



日にち	曜日	献立名	お知らせ 行事 その他	材料名						栄養価			
				主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)		
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
2	火	わかめご飯 ツナとほうれん草のサラダ	とうがん汁 梨(豊水)	鶏肉の照り焼き	梨の食べ比べ 2日に豊水、8日にあきづきが登場します。 甘さや食感の違いを意識しながら 食べ比べてみましょう。	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 とうがん 長ねぎ きゅうり 梨	米 砂糖	油	760	24.0
3	水	発芽玄米ごはん 海藻のサラダ	鶏肉とひよこ豆のカレー	にぎすのから揚げ		鶏肉 ひよこ豆	牛乳 にぎす 海藻ミックス	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく もやし きゅうり アップルピューレ	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも 澱粉	油 ごま油	779	19.0
8	月	ホットドック 梨(あきづき)	コンソメスープ	ツナサラダ		ウインナー ベーコン ツナ	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし きゅうり 梨	コッパパン 砂糖 じゃがいも	油	801	33.9
9	火	栗ごはん 菊花あえ	白身魚のおろしかけ チーズ	ピリ辛味噌汁	重陽の節句 長寿を祈願する行事で、別名「菊の節句」。 秋の食材を食べる習わしがあり、9日には 栗ごはんが登場します。また、菊花あえは、 菊の花を散らしています。	ホキ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	大根 生姜 こんにゃく しめじ 長ねぎ もやし	米 もち米 栗 澱粉 三温糖	油 ごま	782	23.4
10	水	ごはん ごまあえ	親子煮 お麩のラスク	豆腐の味噌汁		鶏肉 鶏卵 高野豆腐 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	こんにゃく 玉ねぎ 干椎茸 大根 長ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも 麩	油 ごま バター	858	26.3
11	木	ごはん なめ茸和え	千草焼き みかんゼリー	豚肉と焼き豆腐のうま煮		鶏卵 鶏肉 豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ もやし 干椎茸 白滝 白菜 しめじ えのきたけ なめ茸	米 砂糖 ゼリー	油	784	20.5
12	金	発芽玄米ごはん コーンサラダ	鶏肉のコーンフレーク焼き チョコプリン	ポテトスープ	はばたき祭	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし きゅうり	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも プリン コーンフレーク	油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	804	23.1
16	火	ごはん 赤しそ和え 【工夫点】塩分の摂りすぎはよくないと学んだので、適量とれるような献立にしました。	鮭の塩麴焼き 白玉あべかわ	けんちん汁	3年2組 Y.Oさん考案 「塩分やや控えめのThe・和食献立」	鮭 生揚げ きなこ	牛乳	人参 小松菜 赤しそ	大根 長ねぎ 白菜 もやし ごぼう こんにゃく 干椎茸	米 じゃがいも 白玉 砂糖	油	795	16.1
17	水	キムチチャーハン 中華風春雨サラダ 【工夫点】中華料理で統一し、調理方法がかぶらないようにしました。	水餃子スープ ごま団子	チンジャオロースー	3年4組 R.Wさん考案 「中国へGO!!」	豚肉 なた 小豆	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	キムチ 長ねぎ もやし にんにく 生姜 たけのこ キャベツ きゅうり	米 餃子の皮 澱粉 春雨 砂糖 白玉粉	油 ごま油 ごま ラード	835	25.5
18	木	にんじんピラフ かぼちゃサラダ	パリツオーネ ヨーグルト	ミネストローネ		鶏肉 ハム いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ トマト かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ セロリー えのきたけ きゅうり にんにく	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも 薄力粉 米粉マカロニ	油 オリーブオイル	769	21.4
19	金	ごはん キャベツとベーコンのソテー 【工夫点】食品数を増やして栄養バランスをよくすることを考えながら「おいしくて食べよう」と思える献立にしました。	コロッケ 冷凍りんご	野菜スープ	3年4組 M.Oさん考案 「栄養も考えたみんなが大好きな給食」	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリー とうもろこし りんご	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 薄力粉	油 バター	804	24.1
22	月	ごはん 梅味噌和え	さんまの塩焼き 手作りふりかけ	きのこけんちん汁 おはぎ	秋分の日献立 昼と夜の長さがほぼ同じになる秋分の日の前後3 日、合わせて7日間をお彼岸といえます。お彼岸の お供え物として欠かせないものといえば "おはぎ"。萩の花にちなんで「お萩」といいます。	さんま 鶏肉 鯉節 小豆 豆腐	牛乳 ひじき しらす干し	人参 ほうれん草	大根 長ねぎ もやし しいたけ しめじ しいたけ こんにゃく 梅びしお	米 もち米 砂糖	油 ごま油 ごま	86	24.9
24	水	ごはん もやしとにらのナムル	ししゃもの南蛮漬け ぶどう・マスカット	ピリ辛肉豆腐		豚肉 焼き豆腐	牛乳 ししゃも しらす	人参 にら 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ もやし 白菜 にんにく 生姜 キムチ 白滝 干椎茸 ぶどう マスカット	米 澱粉 砂糖 三温糖	油 ごま油 ごま	859	28.2
25	木	グラタントースト ひじきのピリッとサラダ	シナモンおさつ	コンソメスープ		ベーコン ツナ ウインナー	牛乳 チーズ スキムミルク ひじき	ピーマン 人参 ほうれん草 パセリ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	食パン 薄力粉 きび砂糖 さつまいも 砂糖 じゃがいも	油 バター ラー油	806	31.3
26	金	ひじきご飯 ごまあえ 【工夫点】料理に合う3群の野菜を調べて加えました。	レバーとポテトの甘辛揚げ 冷凍みかん	味噌汁	3年2組 K.Oさん考案 「鉄分モリモリ献立」	鶏肉 油揚げ 豚レバー	牛乳 ひじき	小松菜 ほうれん草 人参 さやえんどう	玉ねぎ ごぼう 生姜 もやし キャベツ みかん	米 砂糖 澱粉 じゃがいも	油 ごま	824	23.1
29	月	ごはん きゅうりとたくあんのとえ物	あじフライ プルーン	じゃがいものそばろ煮		あじ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ きゅうり こんにゃく たくあん プルーン	米 じゃがいも 砂糖 揚げ玉 パン粉 薄力粉	油 ごま油 ごま	825	20.1
30	火	スパゲティナポリタン 米粉ドーナツ	魚のハーブ焼き	ひじきのマリネ		ウインナー ハム さば 豆乳	牛乳 ひじき	人参 ピーマン トマトピューレ 小松菜 バジル	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 生姜 マッシュルーム	スパゲティ 澱粉 砂糖 米粉	油 オリーブオイル	765	26.8

※ 都合により献立内容が変更となる場合もありますので御了承ください。
 ※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。
 ※ 牛乳は毎日つきます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
平均	805	15.1	27.1	2.8
基準値	830	13~20	20~30	2.5 未満

★給食費の引き落とし
 3回目 9月1日 (月)
 4回目 9月30日 (火)
 1,2年生 6,935円 3年生 6,205円
 口座の残高の確認をよろしく願いたします。

