



日付	こんだてめい	血や肉になるもの		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		加り-kcal タバ ^o 7g	脂質g 塩分g														
		魚・肉・卵・大豆・牛乳類		野菜・果物類		米・麦・油脂・さとう類																	
防災給食献立																							
1 (木)	アルファ ^{まい} 化米 ヒートレスカレー ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ポテトチーズ ^ま 焼き 切り干し大根とツナのごまあえ	牛乳 干ひじき ウインナー	ツナ チーズ	パセリ きゅうり ピーマン	切干大根 玉ねぎ 人参	アルファ化米 上白糖 ドレッシング ^{だいす} ポテト サラダ油		827 20.7	24.7 4.0														
2 (金)	むぎ ^あ 麦ごはん ふりかけ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 すぶた ^{ちゅうか} 酢豚 中華スープ	牛乳 うずら卵 とうふ	ぶた肉 とり肉	生姜 人参 ピーマン 木耳	玉ねぎ 筍 干しいたけ にら	給食精米 大麦 ふりかけ ^{でん} 粉 白絞油 ^{サラダ} 油 三温糖 ^{ごま} 油		607 24.3	22.0 2.1														
5 (月)	むぎ ^あ 麦ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} カレーメンチカツ き ^あ 茎わかめの和え物 ^{とうがん} 冬瓜とコーンのスープ	牛乳 さつまあげ ^{ぶた} 肉 かつおぶし ^れ バー入チキンメンチカツ	ぶた肉	ごぼう いんげん 玉ねぎ 小松菜	人参 とうがん コーン	給食精米 大麦 サラダ油 ^{だい} こん 上白糖 ^{でん} 粉		657 26.0	23.7 2.2														
6 (火)	ぶた ^{だん} 豚丼 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ポパイサラダ もずくスープ	ぶた肉 ハム とうふ かつおぶし	牛乳 もずく 卵	人参 しらたき 紅しょうが きゅうり	玉ねぎ ごぼう ほうれん草 コーン	給食精米 上白糖 サラダ油 ^白 すり胡麻 ごま		622 29.3	19.3 1.6														
7 (水)	チャーシュー ^{めん} 麺 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} がぼちやのコーンマヨ ^や 焼き	やきぶた 牛乳 紙カップ	なると巻 ベーコン	ねぎ もやし コーン かぼちや	味付メンマ 人参 小松菜 玉ねぎ	強力粉 ^{サラダ} 油 マヨネーズ		671 24.8	24.7 2.7														
8 (木)	ミートソース ^{ぎゅうにゅう} サンドパン 牛乳 ^そ 添え野菜 ^{やさい} ペイザンスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 あさり	玉ねぎ ソテーオニオン 生姜 レタス	人参 にんにく キャベツ きゅうり	食パン ^{レンズ} まめ パン粉 ^{サラダ} 油 じゃが芋 ^{シェ} ルマカロニ オリーブオイル		674 31.1	23.0 2.0														
十五夜献立																							
9 (金)	さつま芋 ^{いも} ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 鮭のみそ ^{さけ} 焼き すまし汁 ^じ みたらし ^{だんご} 団子	牛乳 味噌 かまぼこ	さけ とうふ かつおぶし	生姜 みつば		給食精米 かつま芋 ごま ^{白玉} 麩 白玉だんご ^{上白糖}		624 28.5	12.0 3.2														
12 (月)	むぎ ^あ 麦ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 豚肉のソテー ^た おろしかけ キャベツときゅうりの塩昆布 ^{しおこんぶ} 和え ^き のこ汁	牛乳 こんぶ かつおぶし	豚肉 油揚げ	しょうが キャベツ 大根 しいたけ	だいこん ^根 きゅうり ごぼう ぶなしめじ	給食精米 だん粉 サラダ油 ^{上白糖} 板こんにやく		623 25.7	20.1 2.9														
カミングさんまる30献立																							
13 (火)	キムチチャーハン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 かみかみ ^{たま} サラダ ^じ なら玉汁	卵 なると するめ 牛乳	とうふ ハム 豚ひき肉	ごぼう コーン たくあん 干しいたけ	きゅうり キャベツ 人参 たけのこ	上白糖 ^{ごま} 油 マヨネーズ ^{給食} 精米 サラダ油 ^{いり} ごま		611 26.6	23.5 3.4														
14 (水)	にく ^{ぎゅうにゅう} 肉うどん 牛乳 しらす入り ^あ かき揚げ ^う ゆかり ^づ 漬 ^け	ぶた肉 かつおぶし いか短冊 焼竹輪	油揚げ 牛乳 こうなご 大豆	人参 ごぼう 干しいたけ きゅうり	小松菜 ねぎ キャベツ うめゆかり	ソフトめん ^{サラダ} 油 薄力粉		672 33.0	18.7 1.4														
鉄分アップ献立																							
15 (木)	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} パテチョコ ^{たまご} 牛乳 ^{ふわふわ} 卵スープ ささみのレモン ^づ 漬 ^け かぼちや ^{サラダ} サラダ	牛乳 卵 ウインナー	とり肉 チーズ ひよこ豆	レモン 玉ねぎ かぼちや	人参 小松菜 きゅうり	食パン ^{チョコ} でん粉 ^{大豆} 白絞油 三温糖 ^{パン} 粉 マヨネーズ		748 35.6	28.9 5.1														
16 (金)	ポークカレー ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フルーツ ^あ ヨーグルト	ぶた肉 チーズ 牛乳	スキムミルク 鶏肉 ヨーグルト	人参 にんにく マッシュルーム バナナ	玉ねぎ 生姜 トマトジュース パイナップル	給食精米 大麦 じゃが芋 ^大 麦 サラダ油 ^ル ウ 生クリーム ^{ナタ} デココ		659 20.1	17.7 1.5														
日本型食生活献立																							
20 (火)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ごもく} 納豆 ^な いなだ ^て の ^や 照り焼き にらともやしのごま ^あ ずあえ ^し 青のり ^{のみ} みそ汁	牛乳 チーズ ぶり 味噌	納豆 糸かつお節 とうふ かつおぶし	こねぎ ^葉 キャベツ 生姜 もやし	ほうれん草 人参 にら あおさのり	給食精米 大麦 いりごま ^{ごま} 上白糖		654 32.1	22.5 2.2														
21 (水)	やさい ^{ぎゅうにゅう} 野菜タンメン 牛乳 だいがい ^な も ^し 大学芋 ^梨	豚肉 鶏肉	なると 牛乳	きくらげ もやし にら 味付メンマ	人参 キャベツ ねぎ 生姜	強力粉 ^{サラダ} 油 さつま芋 ^{上白糖} 水あめ ^{ごま}		689 24.3	19.1 2.4														
鉄分アップ献立 ☆2年生リクエスト給食																							
22 (木)	シュガー ^{ぎゅうにゅう} トースト 牛乳 マカロニ ^だ サラダ ^{クラム} チャウダー	食パン ベーコン	牛乳 あさり	きゅうり キャベツ ぶなしめじ	人参 玉ねぎ パセリ	食パン ^{グラ} ニュー糖 生クリーム ^{マー} ガリン マカロニ ^{マヨ} ネーズ じゃが芋 ^{バター}		770 26.8	34.7 2.7														
26 (月)	チャップ ^{だん} チェ ^{ぎゅうにゅう} 弁 牛乳 トックス ^あ スープ ^{ヨー} グルト	牛乳 とり肉 ソフール	ぶた肉 鶏肉	生姜 玉ねぎ たけのこ にら	にんにく 人参 干しいたけ 赤ピーマン	給食精米 大麦 サラダ油 ^{緑豆} 春雨 いりごま ^{ごま} 油 ミニトック		695 26.7	16.8 2.2														
27 (火)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉の黒酢 ^{くる} かけ ^そ 添え ^{レタス} レタス ぶた ^{にく} 豚肉とごぼうの ^じ カレー汁	牛乳 水 かつおぶし	とり肉 豚肉	にんにく 人参 いんげん	ごぼう 筍	給食精米 大麦 でん粉 ^{白絞} 油 上白糖 ^{サラダ} 油 じゃが芋 ^{こんに} やく		643 29.7	16.9 1.0														
カルシウムアップ献立																							
28 (水)	クリーム ^{ぎゅうにゅう} スパゲティ 牛乳 シーザー ^あ サラダ	ベーコン チーズ	牛乳	玉ねぎ えのきたけ レトルトマッ レタス	人参 ぶなしめじ パセリ きゅうり	強力粉 ^{バター} ドレッシング ^{じゃが} 芋 オリーブオイル		677 24.8	24.8 2.0														
29 (木)	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} ジャム ^{ハニ} ーマスター グリーン ^あ サラダ ^{ミネ} ストローネ	牛乳 ベーコン	とり肉 粉チーズ	レタス 人参 玉ねぎ コーン	きゅうり にんにく セロリ トマト缶	食パン ^{ジャム} はちみつ ^{ドレ} ッシン じゃが芋 ^{シェ} ルマカロニ 三温糖		690 30.7	25.8 2.5														
そうま^まうま^ま献立																							
30 (金)	むぎ ^あ 麦ごはん 牛乳 ^こ 小ガレイ ^あ の ^ち から揚げ ^{ちくさ} 干草 ^あ 和え ^え 具 ^だ く ^{さん} みそ汁	牛乳 とうふ かつおぶし	かれい 味噌 いか	こんにやく 人参 ねぎ ほうれん草	生ごぼう 大根 キャベツ	給食精米 だん粉 めん油 ^{じゃが} 芋 サラダ油 ^{いり} ごま 上白糖		600 29.4	12.7 2.3														
<p>☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。 ☆感染症等によって休校となった場合、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承願います。</p>							<table border="1"> <tr> <td>栄養所要量</td> <td>エネルギー-kcal</td> <td>たんぱく質g</td> <td>脂質g</td> <td>塩分g</td> </tr> <tr> <td>栄養価の基準</td> <td>630</td> <td>23.6</td> <td>17.5</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>9月の平均栄養価</td> <td>670</td> <td>27.5</td> <td>21.5</td> <td>2.5</td> </tr> </table>		栄養所要量	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	栄養価の基準	630	23.6	17.5	2.0	9月の平均栄養価	670	27.5	21.5	2.5
栄養所要量	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g																			
栄養価の基準	630	23.6	17.5	2.0																			
9月の平均栄養価	670	27.5	21.5	2.5																			

