



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		カリ- kcal たんぱく g	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								
1 (金)	防災給食献立		牛乳 干ひじき	ツナ	みかん缶 パイナップル 切干大根 コーン	もも かぼちゃ きゅうり	給食精米 バター 上白糖 ドレッシング	698	21.7					
	ヒートレスカレー 牛乳 ひじきとツナと切干大根のサラダ フルーツポンチ スイートパンプキン							17.1	3.6					
4 (月)	むぎごはん 牛乳 豚肉とキャベツの炒め物 中華スープ パインコンポート		とうふ あさり ぶた肉	なると 牛乳	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ にんにく 生姜	人参 ピーマン もやし 青梗菜 パインコンポート	給食精米 サラダ油 緑豆春雨	大麦 上白糖 ごま油	633	22.7				
			21.8	2.1										
5 (火)	かみかむわかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ もやしのカレー和え けんちん汁		牛乳 ロースハム 油揚げ 味噌	とり肉 とうふ かつおぶし	生姜 もやし こんにゃく ねぎ	にんにく ピーマン 人参 大根 ごぼう	給食精米 かむわかめごはん でん粉 白絞油	649	23.8					
6 (水)	4年生リクエスト給食		やきぶた 牛乳 海藻サラダ 韓国のり	なると ぎょうざ 牛乳プリン	人参 たけのこ コーン レタス	もやし ほうれん草 ねぎ きゅうり	強力粉 ドレッシング	702	20.2					
	しょうゆラーメン 牛乳 焼きぎょうざ チョレギサラダ 牛乳プリン							27.4	1.8					
7 (木)	カルシウムアップ献立		冷凍液卵 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	サニーレタス 人参 キャベツ セロリ	きゅうり ホールコーン 玉ねぎ パセリ	食パン バター じゃが芋	上白糖 ドレッシング シエルマカロニ	724	24.3				
	フレンチトースト 牛乳 グリーンサラダ ポテトスープ ヨーグルト							27.3	2.2					
8 (金)	むぎごはん 牛乳 納豆 肉じゃが 煮びたし		牛乳 豚肉 油揚げ	納豆 なまあげ かつおぶし	人参 しらたき グリーンピース えのきたけ	玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草	大麦 給食精米 上白糖	じゃが芋 サラダ油	635	17.9				
11 (月)	そうま(う)ま(う)ま(う)献立		牛乳 いか 味噌	かれい とうふ かつおぶし	キャベツ 人参 ねぎ	ほうれん草 こんにゃく 大根	給食精米 でん粉 いりごま 里芋	577	16.1					
	むぎごはん 牛乳 小ガレイのから揚げ ちぐさ(あ)え(い)も(こ)の(じ)汁							27.1	1.9					
12 (火)	鉄分アップ献立		鶏挽肉 牛乳 ロースハム	卵 あさり とうふ	生姜 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	枝豆 きゅうり 人参 ねぎ	給食精米 上白糖 コーヒーメーク	サラダ油 マヨネーズ	650	22.3				
	そばろ(ど)井(ぎ)牛乳 ミルメークコーヒー かぼ(ち)や(さ)ら(だ) ほ(う)れ(ん)草(と)あ(さ)り(の)す(ー)ぷ							27.8	1.9					
13 (水)	とり(なん)ばん(ど)ん(ぎ)牛乳 納豆 肉じゃが 煮びたし		とり肉 かつおぶし ベーコン	油揚げ 牛乳 チーズ	人参 干しいたけ ほうれん草 にんにく	ごぼう ねぎ 玉ねぎ パセリ	強力粉 じゃが芋 バター	でん粉 白絞油	682	20.3				
31.5			2.9											
14 (木)	お弁当の日													
15 (金)	むぎごはん 牛乳 揚げさばのおろしかけ きゅうりのピリ辛漬 油揚げのみそ汁		牛乳 油揚げ 味噌	さば かつおぶし	生姜 きゅうり 小松菜	大根 ねぎ	給食精米 でん粉 上白糖 じゃが芋	大麦 白絞油 ごま油	655	26.3				
			23.0	2.4										
19 (火)	日本型食生活献立		牛乳 こんぶ とうふ かつおぶし	いわし開き 豚肉 みそ	キャベツ こんにゃく 大根 ねぎ	きゅうり 人参 ごぼう ぶなしめじ	でん粉 上白糖 じゃが芋	白絞油 給食精米	692	22.1				
	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 キャベツときゅうりの塩昆布和え 豚汁							27.6	2.2					
20 (水)	焼きそば 牛乳 シュウマイ 添えレタス ぶどう		ぶた肉 シュウマイ	牛乳	キャベツ 人参 ピーマン ぶどう	もやし 玉ねぎ きくらげ サニーレタス	焼そばめん サラダ油	27.5	25.5					
			26.7	2.3										
21 (木)	食パン 牛乳 ジャム 豆腐入りハンバーグ 添えレタス ペイザンスープ		牛乳 とり肉 卵	ぶた肉 とうふ ベーコン	玉ねぎ サニーレタス 生姜 人参	ソテーオニオン にんにく キャベツ	食パン パン粉 でん粉 じゃが芋	ジャム 上白糖 サラダ油 シエルマカロニ	653	19.9				
			29.5	2.2										
☆学校給食残食調査9/22(金)~9/28(木)														
22 (金)	きのこカレー 牛乳 フルーツヨーグルト		牛乳 粉チーズ	ぶた肉 ヨーグルト	ぶなしめじ にんにく 玉ねぎ 野菜ジュース みかん缶 桃缶	マッシュルーム 生姜 人参 チャツネ パイナップル バナナ	給食精米 じゃが芋 カレールー	大麦 サラダ油 生クリーム	687	22.0				
			22.1	2.0										
25 (月)	むぎごはん ひじきの佃煮 牛乳 いり鶏 ポパイサラダ		ひじき佃煮 とり肉 ハム	牛乳 なまあげ	ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ 筍 いんげん きゅうり コーン にんにく	れんこん しいたけ ほうれん草 にんにく	給食精米 サラダ油 白すり胡麻	大麦 上白糖	604	20.1				
			22.7	2.1										
26 (火)	やきぶた 焼豚チャーハン 牛乳 キャベツとツナのナムル にらとわかめのスープ		やきぶた 牛乳 なると とうふ	ベーコン ツナ わかめ	人参 筍 グリーンピース キャベツ ねぎ	コーン ねぎ 玉ねぎ きゅうり にら	給食精米 いりごま ドレッシング	上白糖 ごま油	580	19.8				
			22.0	2.6										
27 (水)	カルシウムアップ献立		豚肉 かつお節 だし昆布 かたくちいわし	かまぼこ 牛乳 大豆	人参 ごぼう ねぎ 梨	小松菜 玉ねぎ 干しいたけ	強力粉 さつまいも 水あめ いりごま	サラダ油 でん粉 上白糖	712	19.8				
	にく(に)肉(う)どん(ぎ)牛乳 煮干しと青大豆の揚げ煮 梨							29.4	2.6					
28 (木)	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 枝豆と野菜のサラダ コーンポタージュ		牛乳	鶏肉	きゅうり コーン 玉ねぎ クリームコーン	キャベツ 枝豆 人参 パセリ	コッペパン ドレッシング サラダ油	ジャム じゃが芋	693	23.1				
			23.7	2.5										
29 (金)	お月見献立		牛乳 とり肉	いなだ かつおぶし	生姜 枝豆 しめじ 人参	キャベツ もやし ねぎ 干しいたけ	給食精米 さつまいも 白玉だんご ゴマ塩	608	19.0					
	さつまいもごはん 牛乳 いなだの照り焼き 枝豆入りおひたし 月見汁							26.3	2.2					
☆「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ください。								栄養所要量 栄養価の基準			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
								640	24.0	17.8	2.0			
9月の平均栄養価								660	25.6	21.4	2.3			

