

日	曜	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食で おぎなつて 欲しい食品	
				赤の食品 血や肉や骨のもと	黄の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる				
1	月	○	・給食スタート! 中華どんぶり うずら卵そえ にらと豆腐のスープ	牛乳 豆腐 えび いか 豚肉 うずら 卵 (かつお節・豚骨)	米 麦 片栗粉 ごま油 油	たけのこ 玉ねぎ にら にんじん にんにく しょうが 乾しいたけ 白菜 グリーンピース	626	25.9	いも類	
2	火	○	じゃこごはん とん汁 くだもの	牛乳 豆腐 油あげ ちりめんじゃこ 豚肉 みそ (かつお節)	米 こんにゃく 突きこんにゃく じゃがいも さとう 油	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ えのきたけ くだもの	629	23.0	卵 類	
3	水	○	ジャージャーめん あんじん豆腐	牛乳 豚挽き肉 みそ 粉寒天 (豚骨)	蒸し中華めん 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	たけのこ にんじん 長ねぎ もやし にんにく しょうが 乾しいたけ みかん缶 パイン缶 桃缶 きゅうり	639	23.4	緑黄色 野菜類	
4	木	○	☆6年生水泳記録会! ホットドッグ 麦のスープ みかんゼリー	牛乳 ウイナー ベーコン 粉寒天 (とりがら)	コッペパン 麦 じゃがいも さとう 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ みかん缶 オレンジジュース	603	20.9	豆 類	
5	金	○	麻婆どんぶり 大根の中華風あえ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 みそ (豚骨)	米 麦 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	たけのこ 玉ねぎ にら にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 乾しいたけ 大根 きゅうり	642	25.0	小魚類	
8	月	○	★お月見メニュー! 豚肉と根菜のまぜごはん ☆月見団子汁 ◎☆お月見ゼリー	牛乳 豚肉 油あげ 粉寒天 鶏肉 (かつお節)	米 もち米 白玉粉 さといも さとう 油	ごぼう 小松菜 大根 にんじん えのきたけ 乾しいたけ 枝豆 ぶどうジュース 桃缶	641	20.3	魚介類	
9	火	○	★重陽の節句メニュー! ごまごはん ☆◎菊花シューマイ 野菜ののりあえ みそ汁	牛乳 豚挽き肉 豆腐 きざみのり たまご みそ (かつお節)	米 しゅうまいの皮 じゃがいも 片栗粉 さとう ごま ごま油	小松菜 しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう もやし	620	25.8	きのこ 類	
10	水	○	ジャージャン豆腐どん エリンギのすまし汁 くだもの	牛乳 生揚げ 豆腐 なると 豚肉 みそ (かつお節)	米 麦 片栗粉 さとう ごま油 油 くだもの	キャベツ たけのこ にんじん にんにく しょうが 長ねぎ さやいんげん ほうれんそう 乾しいたけ エリンギ	632	25.2	いも類	
11	木	○	バンズパン ヘルシーハンバーグ 野菜ソティ ミネストローネスープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ベーコン たまご (とりがら)	丸パン パン粉 じゃがいも さとう 油 バター	キャベツ セロリ 玉ねぎ コーン いんげん豆 トマト にんじん にんにく ピーマン ほうれんそう	677	29.9	小魚類	
12	金	○	★敬老の日お祝いメニュー! ☆八宝おこわ(栗入り) ☆秋鮭の西京焼き 大根のあさづけ ◎☆こづゆ	牛乳 鮭 えび 豚肉 西京みそ 干貝柱 (かつお節)	米 もち米 あられ麩 突きこんにゃく さといも 栗 ごま油	小松菜 大根 たけのこ コーン にんじん 乾しいたけ グリンピース	638	30.8	卵 類	
15	月		敬老の日							
16	火	○	◎手作りウイナーロールパン たまごと野菜のスープ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン ウイナー 鶏肉 たまご ヨーグルト (豚骨)	小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 粉糖 油 バター	キャベツ コーン にんじん みかん缶 パイン缶 桃缶	629	23.6	海藻類	
17	水	○	☆さんまのかば焼きどん 野菜スープ	牛乳 さんま ハム (とりがら)	米 麦 片栗粉 さとう ごま 油	キャベツ 小松菜 玉ねぎ コーン にんじん	658	22.8	豆 類	
18	木	○	スパゲティカレーソース ポイル野菜のハニードレッシングそえ くだもの	牛乳 豚挽き肉	スパゲティ 油 はちみつ オリーブ油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン マッシュルーム キャベツ トマトピューレ きゅうり くだもの	635	25.1	いも類	
19	金	○	★おたんじょうお祝い給食!! 五目ずし(きざみのりそえ) うすくず汁 煮しめデザート(フルーツのケーキ)	牛乳 白す干し 豆腐 油あげ きざみのり わかめ おかか えび かまぼこ たまご 生クリーム (かつお節)	米 小麦粉 ぐず粉 さとう バター	小松菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ 乾しいたけ グリンピース パイン缶 桃缶	678	26.2	種実類	
22	月	○	★秋分の日(おひがみ)メニュー! ☆◎萩ごはん ☆◎秋鮭のチーズ焼 わまいもの甘煮 ☆とうがんのみそ汁	牛乳 あずき 青大豆 豆腐 鮭 ピザチーズ みそ (かつお節)	米 もち米 さつまいも さとう	玉ねぎ とうがん 長ねぎ	635	33.5	緑黄色 野菜類	
23	火		秋分の日							
24	水	○	しらすわかめごはん すきやき風肉豆腐 野菜のごまあえ	牛乳 白す干し 豆腐 炊き込みわかめ 豚肉 (かつお節)	米 麦 突きこんにゃく さとう ごま 油	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 白菜 乾しいたけ	600	25.4	乳 類	
25	木	○	厚切り食パン ◎手作りピーチジャム ツナのチーズローフ ABCスープ	牛乳 ツナ缶 ベーコン たまご ピザチーズ (とりがら)	食パン ABCマカロニ パン粉 じゃがいも コーンスターチ さとう バター	玉ねぎ にんじん ピーマン 桃缶 レモン果汁	649	28.0	豆製品 類	
26	金	○	◎ごまと青豆のごはん ◎まぐろのナッツがらめ 野菜のおかかあえ わかめスープ	牛乳 青大豆 かじき鮪 豆腐 わかめ おかか 豚肉 (豚骨)	米 もち米 片栗粉 さとう ごま ピーナッツ 油	キャベツ 小松菜 しょうが たけのこ にんじん 長ねぎ	635	28.9	卵 類	
29	月	○	★世界の料理! ★ナシゴレン ☆トマトスープ お豆のサラダ	牛乳 えび 豚挽き肉 ベーコン 鶏肉 青大豆 大豆 (とりがら)	米 じゃがいも 片栗粉 さとう 油	玉ねぎ コーン きゅうり トマト にんじん にんにく しょうが パセリ ピーマン 赤ピーマン もやし レモン果汁	623	21.8	種実類	
30	火	○	麦入りごはん 白身魚のオニオンソース あっさりナムル じゃがいものみそ汁	牛乳 ホキ 豆腐 わかめ みそ (かつお節)	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 長ねぎ ほうれんそう もやし	606	25.3	豆 類	

*学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

児童1人1回当たり平均栄養摂取量

<低学年は0.9倍高学年は1.1倍の栄養価になります>

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	635	25.5	20.7	356	2.4	240	0.41	0.53	31	4.5	2.5
摂取基準	640	24	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

9月のおもな食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

食材	産地
白菜 えのき キャベツ	長野
いか さんま 玉ねぎ	北海道
人参 じゃがいも	茨城
ピーマン	鹿児島
かつお節 さといも	静岡
チンゲン菜	岩手
鮭	千葉
さつまいも	高知
しょうが	宮崎
鶏肉 豚肉	青森
にんにく パセリ	栃木
もやし ごぼう	埼玉
小松菜 ほうれん草 きゅうり	
にら トマト	

*9月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉、群馬、北海道、岩手、青森、秋田 宮城