



日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		エネルギー	たんぱく質
3	月	○	ナン チキンとレンズ豆のカレー いかのマリネサラダ	牛乳 レンズ豆 鶏肉 いか	ナン 小麦粉 じゃがいも 中ざらめ 三温糖 バター 米油	人参 トマトビュレー 生姜 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン(汁) パセリ	卵類 種実類	668 29.5	kcal g
4	火	○	回鍋肉丼 ワンタンスープ くだもの	牛乳 豚肉 みそ	こめ 三温糖 片栗粉 米油 ごま油 ウエーブワンタン	人参 ビーマン 青梗菜 生姜 にんにく 干しいだけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 くだもの	魚介類 卵類	753 28.6	kcal g
5	水	○	和風きのこスパゲティ ツナサラダ 白玉入りフルーツポンチ	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ きざみのり	スパゲティ 片栗粉 砂糖 白玉団子 オリーブ油 米油	人参 こねぎ にんにく 玉ねぎ しめじ えのき 生椎茸 キャベツ もも缶 みかん缶 バイナップル缶	卵類 種実類	854 32.3	kcal g
6	木	○	チャーハン じゃがいものベーコン炒め スーミータン	牛乳 焼豚 卵 ベーコン 鶏肉	こめ じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 米油	人参 いんげん 青梗菜 ねぎ 玉ねぎ しめじ ホールコーン クリームコーン	豆・豆製品類 種実類	785 28.1	kcal g
7	金	○	ゆかりごはん ししゃもの利休焼 土佐和え 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 糸削り かつお節(だし) みそ 油揚げ	こめ 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま 米油	人参 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	卵類 種実類	749 32.3	kcal g
10	月	○	高菜ごはん 菊花しゅうまい 菊花和え 五目呉汁 <重陽の節句献立>	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐 かつお節(だし)	こめ しゅうまいの皮 ごま 片栗粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも ごま油 米油	高菜漬 人参 小松菜 干し椎茸 生姜 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし 菊の花 ごぼう 大根 ねぎ レモン汁	魚介類 果物類	803 31.7	kcal g
11	火	○	エビチリ豆腐丼 3色塩ナムル 杏仁フルーツ	牛乳 えび 豆腐 粉寒天 調理用牛乳 鶏がら(だし)	こめ 三温糖 片栗粉 砂糖 米油 ごま油	人参 小松菜 生姜 にんにく ねぎ グリンピース もやし みかん缶 バイナップル缶	卵類 藻類	740 27.5	kcal g
12	水	○	黒砂糖パン 小松菜のキッシュ スパイシーポテト パスタ入り野菜スープ	牛乳 ベーコン ツナ 卵 鶏肉 生クリーム 粉チーズ 調理用牛乳	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 揚げ油 米油	人参 小松菜 トマト 玉ねぎ にんにく キャベツ	豆・豆製品類 藻類	789 29.6	kcal g
13	木	○	麦ごはん 鯖のみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 吉野汁	牛乳 鯖 みそ 鶏肉 かつお節(だし) 豆腐 わかめ ちくわ	こめ 麦 三温糖 くす粉 あられ麩	人参 小松菜 生姜 きゅうり ねぎ	肉類 果物類	767 35.4	kcal g
14	金	○	青菜とコーンのピラフ トマトソースチキ ン ゆでブロッコリー ジュリアンヌスープ	牛乳 ハム 鶏肉 ベーコン	こめ 三温糖 じゃがいも バター 米油 オリーブ油 マヨネーズ	人参 小松菜 ホールトマト ブロッコリー 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ ホールツ	魚介類 きのこ類	820 31.9	kcal g
18	火	○	麦ごはん 青のりとじゃこのふりかけ 肉豆腐 辛子和え	牛乳 豚肉 豆腐 糸削り ちりめんじゃこ 青のり	こめ 麦 三温糖 しらたき ごま 片栗粉 米油	人参 小松菜 ねぎ にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 もやし	卵類 果物類	740 30.8	kcal g
21	金	○	キャロットライス ハンバーグおろしソース 若草ポテト 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 調理用牛乳 あおのり	こめ パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 ごま 米油	人参 青梗菜 玉ねぎ 大根 しめじ	卵類 藻類	873 37.4	kcal g
25	火	○	親子丼 小松菜のみぞれあえ みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 みそ 糸削り	こめ 三温糖 里芋 米油	人参 小松菜 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 だけこのこ 大根 グリンピース	魚介類 きのこ類	786 31.6	kcal g
26	水	○	萩の花ごはん 秋刀魚の生姜煮 野菜椀 かぼちゃ入りお月見団子 <十五夜献立>	牛乳 小豆 秋刀魚 昆布 こんぶ(だし) 豆腐 かつお節(だし)	こめ もち米 三温糖 こんにゃく 白玉粉上新粉	人参 小松菜 かぼちゃ 大根 ねぎ 生姜	肉類 果物類	850 30.6	kcal g
27	木	○	五目あんかけ焼きそば 豆腐のスープ くだもの	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵 鶏肉 豆腐	蒸し中華麺 三温糖 片栗粉 ごま油 米油	人参 青梗菜 いら にんにく 生姜 だけこのこ 干し椎茸 白菜 くだもの	豆・豆製品類 藻類	850 37.1	kcal g
28	金	○	麦ごはん いかのさらさ揚げ こんにゃくと野菜のごま煮 きのこのみそ汁	牛乳 いか 豚肉 みそ かつお節(だし)	こめ 麦 片栗粉 砂糖 ごま つきごん 三温糖 ごま油 米油	人参 いんげん 小松菜 生姜 干し椎茸 しめじ えのき ねぎ	豆・豆製品類 卵類	790 34.5	kcal g

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

※9/19, 9/20は、中間考査のため給食はありません。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月平均	789	31.8	23.6(26.9%)	378	3.3	322	0.50	0.61	39	5.8	3.9
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0