

実施日	日	曜	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
					血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		コーヒート牛乳	チキンカレー フレンチサラダ	コーヒー牛乳 生クリーム 鶏肉	米 大麦 小麦粉 ジャガイモ 米油 バター 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 トマト 缶りんご キャベツ 胡瓜 コーン	910	11.5	31.3	2.5
2	木		牛乳	菜飯、つくね焼き どさんこ汁 梨	牛乳 鶏挽肉 豚肉 大豆 豆腐 味噌	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 ジャガイモ 米油 バター 砂糖	レンコン 人参 玉ネギ ネギ 干椎茸 生姜 ニンニク キャベツ コーン 梨	785	17.4	26.6	4.3
3	金		牛乳	ミルクパン 白身魚とポテトのマヨ焼き コーンポタージュ	牛乳 生クリーム チーズ 鱈	ミルクパン 小麦粉 ジャガイモ 米油 バター マヨネーズ (卵なし)	玉ネギ マッシュルーム 人参 コーン 小松菜	880	17.0	41.8	3.4
6	月		牛乳	スパゲティミートソース キャロットソースサラダ 牛乳かん	牛乳 チーズ 豚挽肉 大豆 寒天	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 米油 砂糖	ニンニク セロリ 玉ネギ 人参 マッシュルーム トマト 缶りんご キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン みかん缶	860	16.7	32.8	2.8
7	火		牛乳	五目鶏めし ひじき入り厚焼き卵 貝だくさん味噌汁	牛乳 鶏肉 豚挽肉 鶏卵 油揚げ 厚揚げ 味噌 ひじき	米 コンニャク 米油 砂糖	ゴボウ 穂椎茸 人参 玉ネギ グリーンピース ナス 南瓜 エノキ茸 苺 小松菜	752	17.8	32.0	3.7
8	水		牛乳	ご飯 酢豚 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 寒天 ワカメ	米 ジャガイモ 片栗粉 揚げ油 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	人参 ピーマン 黄ピーマン 玉ネギ ニンニク 生姜 干椎茸 タケノコ 大根 胡瓜	802	15.2	28.6	2.7
9	木		牛乳	さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼 野菜の磯辺和え、菊花汁	牛乳 鶏肉 カマボコ 油揚げ 豆腐 海苔	米 さつま芋 片栗粉 米油 砂糖	人参 しめじ 生姜 もやし 小松菜 ゴボウ 舞茸 大根 ネギ	762	18.3	30.4	4.4
10	金		牛乳	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 和風サラダ	牛乳 鶏挽肉 厚揚げ かつお節	米 里芋 片栗粉 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	生姜 玉ネギ 人参 タケノコ 干椎茸 いんげん キャベツ もやし 小松菜	758	15.3	29.7	1.7
13	月		牛乳	豆若ご飯 鮭の花かご焼き 和風だしの野菜スープ	牛乳 チーズ 鶏肉 鮭 油揚げ 豆腐 昆布 ワカメ	米 もち米 きび マヨネーズ (卵なし) ゴマ油	枝豆 赤ピーマン ピーマン コーン 人参 大根 もやし 小松菜 ねぎ	736	22.5	30.2	2.7
14	火		牛乳	青椒肉絲丼 ワンタンスープ ぶどう	牛乳 豚肉 鶏肉	米 ワンタンの皮 片栗粉 米油 ゴマ油 砂糖	ニンニク 生姜 ピーマン 赤ピーマン 椎茸 タケノコ 玉ネギ 人参 白菜 もやし ネギ ニラ ぶどう	778	16.4	24.8	2.8
15	水	中間考査									
16	木										
17	金		牛乳	ご飯、海苔の佃煮 肉じゃが かみかみサラダ	牛乳 豚肉 海苔 ちりめんじゃこ	米 コンニャク ジャガイモ 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	玉ネギ 人参 グリンピース 切干大根 もやし 胡瓜	786	15.9	25.8	2.5
20	月	敬老の日									
21	火		牛乳	こぎつねご飯 鯖の南部焼 五目味噌汁、お月見ゼリー	牛乳 豚挽肉 鯖 油揚げ 豆腐 味噌 アガー	米 もち米 コンニャク 米油 ゴマ 砂糖	生姜 人参 グリンピース 大根 玉ネギ ネギ 小松菜 ぶどうジュース あんず	811	18.9	37.1	4.0
22	水		牛乳	ピザトースト ハニーサラダ バミセリスープ	牛乳 チーズ ベーコン	食パン バミセリ ジャガイモ 米油 オリーブ油 揚げ油 はちみつ	ニンニク 玉ネギ マッシュルーム ピーマン トマト 缶りんご キャベツ 胡瓜 人参 コーン 小松菜	757	14.0	47.4	4.6
23	木	秋分の日									
24	金		牛乳	生揚げと豚肉のあんかけ丼 ゴマだれサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 片栗粉 でん粉 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	生姜 ニンニク ネギ 玉ネギ 人参 タケノコ しめじ ニラ もやし 胡瓜 コーン	821	16.9	34.1	2.7
27	月		牛乳	ゴマごはん チーズタッカルビ 春雨の中華和え、トックスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 ワカメ	米 さつま芋 春雨 トック 米油 ごま油 ゴマ	玉ネギ 人参 キャベツ ニラ 生姜 ニンニク 胡瓜 もやし 白菜 キムチ 水菜	887	15.3	31.0	4.4
28	火		牛乳	野菜たっぷり豆乳タンめん 大豆とポテトの磯辺揚げ	牛乳 豚肉 うずら卵 豆乳 大豆 青のり	中華麺 片栗粉 ジャガイモ ゴマ油 揚げ油 砂糖	生姜 人参 タケノコ 干椎茸 チンゲンサイ キャベツ もやし	828	17.4	28.2	3.6
29	水		牛乳	チャーハン ししゃものカレー焼 太平燕 (タイピーエン)	牛乳 豚挽肉 豚肉 鶏卵 うずら卵 子持ちししゃも エビ なると	米 小麦粉 春雨 米油 ゴマ油	ネギ 玉ネギ 人参 グリーンピース ニンニク 生姜 もやし チンゲンサイ	738	20.1	35.6	3.3
30	木		牛乳	ブルーベリージャムサンド ミートボールスープ 小松菜とウィンナーのソテー	牛乳 鶏肉 ウィンナー 大豆	コッペパン 片栗粉 ジャガイモ 砂糖 米油 オリーブ油	ブルーベリー レモン ニンニク 玉ネギ 人参 キャベツ トマト 小松菜 もやし しめじ	744	17.0	35.7	3.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 給食回数18回
 ※ 9月27日(月)～29日(水)3年生は修学旅行(及び振替休日)のため、給食はありません。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	800	16.8	32.4	3.3	396	112	3.0	310	0.50	0.60	35	7.7
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上