



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤: 血や肉をつくる	黄: 熱や力になる	緑: 体の調子をととのえる	
1	金	ごぼういりドライカレー コールスローサラダ くだもの	豚肉 レンズまめ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 米油	人参 ピーマン セロリー ごぼう にんにくしょうが 玉葱 干しぶどう キャベツ コーン すいか	705 22.9
4	月	わかめごはん みそしる かいせんたまごやき かふうきゅうり	鶏肉 いか えび たまご 油揚げ 木綿豆腐 みそ わかめ ひじき 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも ごま 米油 ごま油	人参 玉葱 きゅうり 長ネギ	673 28.3
5	火	ピザトースト えだまめともちむぎのサラダ タラのブイヤベース	ベーコン 大豆 ハム まだら チーズ 牛乳	食パン もち麦 砂糖 じゃがいも 米油	トマト ピーマン 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン えだまめ キャベツ 長ネギ	604 29.2
6	水	キムチチャーハン やきビーフン にらたまスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご わかめ 牛乳	米 砂糖 ビーフン かたくり粉 米油 ごま油 ごま	人参 ピーマン 小松菜 玉葱 長ネギ キムチ にんにく キャベツ	641 25.4
7	木	ごはん とりにくとカシューナッツいため ワントンスープ	鶏肉 牛乳	米 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 砂糖 ワンタン 米油 ごま油 カシューナッツ	人参 ピーマン 小松菜 もやし にんにくしょうが たけのこ 長ネギ	708 25.2
8	金	こんぶごはん やさいとこんにやくのうまに ござかなのからあげ くだもの	鶏肉 油揚げ 生揚げ ニギス 昆布 牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 焼きふ 砂糖 かたくり粉 米油	人参 さやいんげん ごぼう 干し椎茸 大根 ブルーン	678 26.3
11	月	きつかごはん ちくわのいつぽんあげ  重陽の節句 こうやどうふのたまごとじる	鶏肉 大豆 焼き竹輪 凍り豆腐 たまご 牛乳	米 砂糖 薄力粉 かたくり粉 米油 ごま	さやいんげん 人参 ぶなしめじ きくの花 干し椎茸 長ネギ	622 26.7
12	火	ピロシキサンド ほたてのクラムチャウダー ひよこまめのサラダ	豚肉 ベーコン ほたて インゲン豆 ひよこ豆 調理用乳 生クリーム 牛乳	ショートニングパン はるさめ かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 ごま	にら パセリ 人参 しょうが にんにく もやし 玉葱 マッシュルーム キャベツ	672 23.8
13	水	なすとトマトのスパゲッティ フレンチサラダ さつまいものトリュフ	ベーコン 鶏肉 粉チーズ 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 米ぬか油 バター	人参 トマト 缶 なす にんにく セロリー 玉葱 キャベツ コーン 缶	703 21.9
14	木	むぎごはん やきさばのねぎかつおだレ みそドレサラダ けんちんじる	生揚げ さば みそ 牛乳	米 押麦 こんにやく さといも 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 大根 ごぼう 長ネギ しょうが キャベツ きゅうり 緑豆もやし	620 24.6
15	金	くじらしょうがごはん もやしのこうみあえ とんじる	くじら 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 薄力粉 かたくり粉 砂糖 こんにやく ごま油 ごま 米油	小松菜 かぼちゃ 人参 しょうが もやし にんにく ごぼう 大根 長ネギ	639 27.1
18	月	敬老の日				
19	火	ねりますパゲッティ カリカリあぶらあげのサラダ くだもの	ツナ缶 油揚げ のり わかめ 牛乳	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油 ごま油	玉葱 大根 もやし キャベツ きゅうり 巨峰	623 24.5
20	水	げんまいりごはん いわしのトマトパンこやき やさいのうめあえ とうがんじる	まいわし 鶏肉 絹ごし豆腐 チーズ 牛乳	米 玄米 パン粉 砂糖 かたくり粉 オリーブ油 米油 ごま油	トマト 缶 バジル 人参 小松菜 にんにく 玉葱 もやし キャベツ きゅうり 梅 とうがん 長ネギ コーン 缶	640 26.6
21	木	ゆかりごはん とうふのにくみそやき わかめサラダ こんさいのごまじる	押し豆腐 豚肉 みそ 生揚げ わかめ 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃがいも 竹輪ふ ごま 米油 ごま油	ゆかり粉 人参 しょうが 長ネギ ぶなしめじ きゅうり キャベツ ごぼう 大根	654 26.5
22	金	ツナとたまごのピラフ バジルポテト キャベツスープ	ツナ缶 大豆 たまご 豚肉 牛乳	米 じゃがいも マカロニ オリーブ油 米油	人参 ピーマン パセリ 玉葱 セロリー キャベツ	642 23.0
25	月	ぶたじゃごはん ちくわとやさいのあえもの すいとんじる くだもの	豚肉 焼き竹輪 糸けずり 鶏肉 じゃこ 牛乳	米 じゃがいも 白玉粉 薄力粉 ごま 米油	小松菜 人参 キャベツ もやし 大根 長ネギ なし	661 23.6
26	火	チキンライス にんじんチーズオムレツ スープスパゲッティ	鶏肉 たまご 生クリーム チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも スパゲッティ 米油	ピーマン 人参 玉葱 マッシュルーム コーン 缶 干し椎茸 キャベツ	658 26.3
27	水	きびごはん さけのみそマヨネーズやき きゅうりのなんばんづけ ごじる	しろさけ みそ 大豆 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	米 きび こんにやく マヨネーズ ごま油	人参 きゅうり 大根 なめこ 長ネギ	627 27.6
28	木	キャラットライスクリームソースかけ ツナサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ缶 調理用乳 粉チーズ 生クリーム 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 バター 米油 ごま油	人参 パセリ ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン 缶 キャベツ きゅうり もやし	660 19.6
29	金	きぬがさうどん ごまあえ じゃがまるくん	鶏肉 油揚げ たまご 調理用乳 牛乳	うどん かたくり粉 砂糖 じゃがいも ホットケキックス ごま ごま油 米油	人参 しょうが 玉葱 長ネギ キャベツ もやし	642 22.9

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります※



1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
					A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
9月の平均	654	25.1	338	2.2	249	0.33	0.51	29	4.2	2.8
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5