



日	曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
1	月	牛乳 ホットドック イタリアンスープ ぶどうゼリー	牛乳・ウィンナー・鶏肉・たまご ゼラチン・粉チーズ・寒天	コッペパン・三温糖・パン粉・上白糖 マーガリン・油	にんじん・小松菜・キャベツ・玉葱 コーン・ぶどうジュース	606	24.2
2	火	牛乳 ごはん さかなのごまみそやき だいこんのあまずけ すましじる	牛乳・鯛・みそ・豆腐・昆布 わかめ	米・三温糖・じゃがいも・上白糖 豆乳・白ごま	ピーマン・にんじん・玉葱・コーン マッシュルーム・大根・えのきたけ	609	27.4
3	水	牛乳 ハヤシライス じゃこサラダ ★8がつおたんじょうびきゅうしょく★	牛乳・豚肉・生クリーム・わかめ ちりめんじゃこ	米・米粒麦・三温糖・小麦粉・ざらめ 油・バター	にんじん・にんにく・玉葱 マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・大根	696	24.3
4	木	牛乳 シナモントースト コーンシチュー ☆すいえいきろくかい☆	牛乳・豚肉・生クリーム	食パン・グラニュー糖・じゃがいも 小麦粉・マーガリン・油・バター	にんじん・パセリ・玉葱・コーン クリームコーン	617	18.9
5	金	牛乳 おやこどん なつやさいみそしる ☆すいえいきろくかい よびび☆	牛乳・鶏肉・かまぼこ・みそ いんげんまめ・たまご	米・米粒麦・三温糖	にんじん・かぼちゃ・小松菜 干し椎茸・竹の子・玉葱・とうが ん グリーンピース	601	26.2
8	月	牛乳 さといもごはん しゃきししゃも はたけじる みたらしだんご ★じゅうごやこんだて★	牛乳・油揚げ・ししゃも・昆布 鶏肉	米・里芋・上白糖・白玉団子 でんぶん	にんじん・さやいんげん・小松菜 大根・玉葱	639	25.0
9	火	牛乳 きくのはないりごはん まつかぜやき ごぼうサラダ ★ちようようのせつくこんだて★	牛乳・豚肉・豆腐・たまご・みそ	米・上白糖・パン粉・三温糖・油 白ごま・マヨネーズ	にんじん・しめじ・菊の花・ねぎ 干し椎茸・ごぼう・きゅうり	602	22.2
10	水	牛乳 ビザトースト ポトフ くだもの	牛乳・ベーコン・ハム・豚肉 チーズ	食パン・じゃがいも・油	トマト・ピーマン・にんじん 玉葱・マッシュルーム・にんにく キャベツ・果物	664	37.4
11	木	牛乳 みそラーメン にたまご ナムル	牛乳・みそ・豚肉・うずら卵	蒸し中華麺・三温糖・油・ごま油 白ごま	にんじん・にら・小松菜・にんにく 生姜・ねぎ・白菜・玉葱・もやし	632	24.4
12	金	牛乳 ジャンバラヤ スペインふうオムレツ やさいスープ	牛乳・ウィンナー・鶏肉・たまご 豚肉	米・じゃがいも・バター・油	にんじん・ピーマン・パセリ・生姜 にんにく・玉葱・マッシュルーム コーン	633	23.5
16	火	牛乳 まめわかごはん さけのおうごんやき ごまあえ ちくぜんに ★けいろうのひこんだて★	牛乳・大豆・鮭・みそ・鶏肉 わかめ	米・里芋・三温糖・マヨネーズ・油 白すりごま	パセリ・にんじん・さやいんげん 小松菜・生姜・ごぼう・竹の子 干し椎茸・キャベツ	679	32.7
17	水	牛乳 ミルクパン ポークシチュー フレンチサラダ くだもの ☆5ねんせい いどうきょうしつ☆	牛乳・豚肉・生クリーム	ミルクパン・じゃがいも・小麦粉 三温糖・油・バター	にんじん・にんにく・玉葱・もやし マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・きゅうり・果物	658	26.9
18	木	牛乳 くりごはん さんまのたつたあげ おひたし みそしる ☆5ねんせい いどうきょうしつ☆ ★きゅうしょくししよくかい★	牛乳・さんま・みそ・油揚げ 昆布	米・餅米・でんぶん・小麦粉・三温糖 じゃがいも・くり・白ごま	にんじん・小松菜・生姜・大根 玉葱・もやし	669	24.0
19	金	牛乳 ごはん ジャージャーどうふ ちゅうかドレッシングサラダ ☆5ねんせい いどうきょうしつ☆	牛乳・豚肉・みそ・生揚げ・ハム	米・三温糖・でんぶん・油・白ごま ごま油	にんじん・生姜・干し椎茸・竹の子 キャベツ・ねぎ・にんにく きゅうり	632	27.3
22	月	牛乳 くらごとうパン さかなのパーベキューソース コールスローサラダ トマトスープ	牛乳・メルルーサ・鶏肉	黒砂糖パン・でんぶん・三温糖・油	にんじん・ピーマン・トマト・生姜 にんにく・りんご・玉葱・キャベツ コーン	611	26.5
24	水	牛乳 はぎごはん すきやきふうに うめのりあえ くだもの ★しゅうぶんのひこんだて★	牛乳・小豆・豚肉・豆腐・のり	米・餅米・三温糖・上白糖・油 ごま油	さやいんげん・小松菜・にんじん 白菜・玉葱・ねぎ・キャベツ 練り梅・果物	628	28.8
25	木	牛乳 むぎごはん ホイコーロー わかめスープ	牛乳・豚肉・みそ・豆腐・鶏肉 わかめ	米・米粒麦・でんぶん・油・ごま油 白ごま	にんじん・ピーマン・生姜・玉葱 にんにく・キャベツ・竹の子	629	21.5
26	金	牛乳 なすとトマトのスパゲティ パジドレサラダ ★9がつおたんじょうびきゅうしょく★	牛乳・みそ・豚肉・粉チーズ	スパゲティ・三温糖・バター・油 オリーブ油	パセリ・赤唐辛子・トマト・パジル にんじん・にんにく・玉葱・なす もやし・キャベツ・きゅうり	637	24.1
29	月	牛乳 ごはん のりつくだに じゃがいものそぼろに みそドレサラダ くだもの	牛乳・豚肉・みそ・のり	米・三温糖・じゃが芋・でんぶん 油・白ごま・ごま油	にんじん・小松菜・生姜・玉葱 グリーンピース・キャベツ・大根 果物	629	18.7
30	火	牛乳 まるパン かぼちゃグラタン ツナサラダ パスタスープ	牛乳・豚肉・ツナ・生クリーム 粉チーズ	丸パン・小麦粉・パン粉・三温糖・油 バター・ごま油	がぼちゃ・パセリ・にんじん・玉葱 マッシュルーム・キャベツ・もやし きゅうり・コーン・小松菜	624	24.2

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食費の引き落としは9月8日(月)です。通帳をご確認ください。

学校給食摂取基準(一人一回当たり・中学年)

1月分平均	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	鉄 mg	カルシウム mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g	備考
						A mg	B1 mg	B2 mg	C mg			
635	25.4	21.7	34.2	2.2	256	0.49	0.50	32	2.7	4.8	○献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。 ○果物はぶどう・なし・バナナ・かきを予定しています。	
摂取基準	640	25.0	21.3	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0		