

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養価		夕食で補ってほしい食品
				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 Kcal	たんぱく質 g	
1	火	○	ごはん 野菜のごま和え すき焼き肉豆腐	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 こんにやく すりごま 油 いりごま	こまつな にんじん キャベツ 玉葱 干し椎茸 はくさい ねぎ	638	21	魚介類						
2	水	○	えびクリームライス フレンチサラダ	えび 鶏肉 いんげんまめ 牛乳 チーズ	米 麦 薄力粉 砂糖 バター 油	にんじん 青ピーマン マッシュルーム 玉葱 きゅうり キャベツ コーン缶	631	22.4	卵類						
3	木	○	★6年生連合水泳記録会★ カレードック ポテトスープ くだもの	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	コッペパン 三温糖 コーンスターチ じゃがいも 油	にんじん 青ピーマン こまつな 玉葱 セロリー くだもの	613	25.5	米、芋、 小麦製品 等						
4	金	○	★連合水泳記録会予備日★ ピザトースト ABCスープ ココアゼリー	ハム 豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ 粉寒天 クリーム	食パン じゃがいも マカロニ 上白糖 油	青ピーマン にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン缶 セロリー	629	25.2	米、芋、 小麦製品 等						
7	月	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 大豆 牛乳	米 麦 三温糖 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 いりごま	にら にんじん こまつな しょうが たけのこ 干し椎茸 にんにく ねぎ もやし キャベツ	638	26.4	野菜類						
8	火	○	なすとトマトのスパゲティ さつまいもチップサラダ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 チーズ アガー	スパゲティ 薄力粉 上白糖 さつまいも オリーブ油 油	にんじん トマト トマト缶 トマトジュース なす にんにく 玉葱 きゅうり 大根 ぶどうジュース	692	24.5	きのこ類						
9	水	○	★重陽の節句メニュー★ 五穀ごはん 菊花しゅうまい 野菜の和え物 金時汁	あずき 豚肉 たまご 油揚げ みそ 大豆 豆腐 牛乳	米 もち米 麦 もちきび もちあわ しゅうまいの皮 でん粉 上白糖 こんにやく さつまいも さといも ごま油	こまつな にんじん 玉葱 しょうが もやし キャベツ きくの花 大根 ごぼう ねぎ えのきだけ	665	29	藻類						
10	木	○	オムチキンライス ハニーサラダ ポトフ	鶏肉 たまご ベーコン ウィンナー 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 はちみつ じゃがいも 油 バター	トマトジュース にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム グリーンピース もやし キャベツ にんにく	686	27.7	小魚類						
11	金	○	ごはん いわしの生姜煮 きんぴらごぼう みそ汁	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆 牛乳 昆布	米 麦 上白糖 こんにやく 砂糖 じゃがいも 油 いりごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ ごぼう えのきだけ	681	29.7	卵類						
14	月	○	ナシゴレン お豆のサラダ ビーフンスープ	豚肉 えび 青大豆 大豆 豚肉 牛乳	米 麦 上白糖 ピーマン 油 ごま油 いりごま	とうがらし 青ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 コーン缶 しも もやし きゅうり セロリー	621	25.2	種実類						
15	火	○	ごはん いかのチリソース あっさりナムル にら玉スープ	いか 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 でん粉 砂糖 油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな にら にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんにく 玉葱	620	28.6	芋類						
16	水	○	★お誕生祝い給食★ ほうとううどん 和風サラダ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 粉寒天 クリーム	こんにやく さといも うどん 三温糖 上白糖 油 いりごま	にんじん かぼちゃ こまつな 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし きゅうり 大根	614	20.7	豆腐製品 類						
17	木	○	★敬老の日祝いメニュー★ 八宝おこわ 魚の西京焼き こすゆ くだもの	豚肉 えび 鮭 みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 もち米 さといも こんにやく あらね 麩 ごま油 栗	にんじん こまつな だけのこ 干し椎茸 コーン缶 大根 果物	609	30	乳類						
18	金	○	★秋分の日(お彼岸)メニュー★ 萩ご飯 魚のもみじ焼き さつまいもの甘煮 吉野汁	ささげ 青大豆 たら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 昆布	米 麦 もち米 さつまいも 砂糖 でん粉 こんにやく マヨネーズ	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう えのきだけ ねぎ	628	24.8	野菜類						
24	木	○	さんまの蒲焼き丼 野菜の磯和え かきたま汁	さんま 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 のり	米 麦 でん粉 砂糖 油 いりごま ごま油	こまつな にんじん キャベツ もやし ねぎ えのきだけ	679	26.8	芋類						
25	金	○	★お月見メニュー★ 豚肉とごぼうの混ぜご飯 お月見団子汁 お月見ゼリー	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳 粉寒天	米 麦 もち米 上白糖 さといも 白玉粉 油 いりごま	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 えだまめ 大根 えのきだけ 桃缶 ぶどうジュース	611	19.9	豆製品 類						
28	月	○	ごはん さばのねぎみそ焼き 野菜のごま酢和え 村雲汁	鯖 みそ 油揚げ 豆腐 たまご 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 三温糖 こんにやく 上白糖 でん粉 油 ねりごま	小松菜 にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ 干し椎茸	627	29.9	野菜類						
29	火	○	ハッシュドポーク 海藻サラダ	豚肉 ツナ缶 牛乳 クリーム 海藻ミックス	米 麦 薄力粉 中ざら糖 上白糖 油 バター 油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし コーン缶	635	21.6	卵類						
30	水	○	ごはん かつおのかりんとうがらめ 野菜の香味和え みそ汁	かつお 豆腐 みそ 大豆 牛乳	米 麦 でん粉 上白糖 じゃがいも 油 ビーナッツ	小松菜 にんじん しょうが もやし ごぼう 玉葱 大根	646	29.9	乳類						

※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。

児童1人1回あたりの平均栄養摂取量(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	640	25.7	21.5	379	2.6	290	0.4	0.54	30	5.3	2.5
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

9月の主な食材の使用予定産地(厳選して使用します)

産地	岩手	山梨	鹿児島	北海道		青森県	千葉	淡路島	宮城	沖縄	茨城	栃木	群馬	埼玉	長野	山形	長崎	高知
食材	豚、鶏、鮭	豚、鶏	かつお節	昆布、鮭、鮭	カマ、人参、玉葱	大豆、牛蒡、蒟蒻	鮭、薩摩芋、里芋	ササゲ、芋	栗	蜜柑	梨	梨、トマト	キャベツ、アスパラ	小松菜、胡瓜	白菜、アスパラ	胡瓜、トマト、赤ピーマン	トマト	赤ピーマン

※9月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道