



<小学校>

日	9月のもくひょう すききらいせず食(た)べよう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal)
	こんだてめい				おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	
30	ごはん	牛乳		チキンカツ レタスとぶたにくのスープ きりぼしだいこんのサラダ	こめ さとう こま あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん レタス コーン たもぎだけ	604 30.0 17.9 1.8
31	ごはん	牛乳	チーズ	ハンバーグ(こうやどうふのこないり) まめとやさいのスープ	こめ じゃがいも さとう あぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ウイナー チーズ ぶたにく こうやどうふのこな	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	638 29.1 20.8 2.4
1	ごはん	牛乳		やきざかな(さけ) とうふスープ	ぶどう こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ さけ ぶたにく	こまつな たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ぶどう	560 31.0 16.2 1.3
4	タンメン	牛乳		おさつチップス タンメン	トマト タンメン さつまいも さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい もやし トマト	577 23.7 12.9 2.3
5	ごはん	牛乳		まめいりポテトグラタン ビーフンスープ のりのつくだに	こめ ビーフン じゃがいも さとう こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう しろはなまめ のり いか ベーコン ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たもぎだけ	612 25.3 18.5 2.2
6	メキシカン ライス	牛乳		ししゃもフライ ワンタンスープ	こめ むぎ ワンタンのかわ あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ししゃも	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうがらし コーン にんじん にんにく ピーマン もやし トマト	553 21.8 21.6 2.9
7	ごはん	牛乳		ぶたにくのかんろに すましじる	とうもろこし こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく とりにく	こまつな しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし	604 30.0 15.2 2.3
8	ごはん	牛乳		なつやすみのカレー ビーンズサラダ	なし こめ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あおだいず てぼうまめ きんときまめ ぶたにく だいず なまクリーム だっしふんにゅう	さやいんげん かぼちゃ きゅうり しょうが スッキーニ たまねぎ なす にんじん にんにく コーン トマト なし	595 21.2 16.0 1.3
11	コッペパン	牛乳		ウイナーソーテー いためそば	みかん むしめん パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん もやし みかん	597 25.0 26.6 2.6
12	ごはん	牛乳		いわしのしょうがに みそじる あおなごまあえ	こめ じゃがいも さとう こま	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ わかめ まいわし	こまつな しょうが だいこん ながねぎ	595 28.2 17.1 1.9
13	ごはん	牛乳		ねぎぶたどん はるさめスープ	こめ はるさめ かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	こんにゃく キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん ながねぎ しいたけ	553 26.8 14.9 1.8
14	ごはん	牛乳	チーズ	きのこのハッシュドポーク えだまめサラダ	なし こむぎこ こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ	えだまめ きゅうり たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン しめじ エリンギ マッシュルーム なし	637 24.1 21.6 1.8
15	ごはん	牛乳		あじのからあげ マーボーどうふ	ミニトマト こめ こめこ かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あじ ぶたにく みそ	しょうが たけのこ とうがらし にら にんじん にんにく ながねぎ ミニトマト	579 27.7 17.2 2.0
19	ごはん	牛乳		やきざかな(ほっけ) じゃがいものにつけ きんぴらごぼう	こめ じゃがいも かたくりこ さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく	こんにゃく クリンピース たまねぎ にんじん ごぼう	599 26.8 16.6 1.7
20	じゃこ わかめ ごはん	牛乳		たちうおのたつたあげ コーンスープ	ぶどう こめ むぎ こめこ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ たちうお ちりめんじゃこ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん パセリ コーン ぶどう	576 25.0 21.8 2.1
21	3年生 きぼうこんだて			あげパン きゅうにゅう ウイナーのからあげ キムトックスープ フルーツポンチ	トック(ゆんこくふうもち) パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく ウイナー みそ	だいこん たまねぎ にら にんじん パプリカ はくさい にんにく とうがらし みかん パインアップル もも かんてん	676 25.7 27.4 2.6
22	ごはん	牛乳		ドライまめカレー ABCマカロニスープ	なし こめ こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく	キャベツ しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく ピーマン なし	657 26.4 21.1 1.9
25	コッペパン	牛乳		★ せかいのりょうり ★ パインミー ほたてとポテトのミルクスープ	りんご パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ホタテ ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ りんご	589 26.5 19.9 2.2
26	ごはん	牛乳		さんまのかばやし いりに	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	こんにゃく こまつな しょうが たまねぎ にんじん	697 28.3 27.3 1.1
27	ごはん	牛乳	チーズ	ハヤシライス パリパリサラダ	なし こめ こむぎこ はるまきのかわ かたくりこ さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく チーズ だっしふんにゅう なまクリーム	キャベツ きゅうり しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム なし	689 25.0 24.1 2.5
28	ごはん	牛乳		ぶたにくのオイスターソースやき トマトのスープ つきみだんご	★ ぎょうじしょく ★ こめ しらたまだんご かたくりこ さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく	みすな セロリ たまねぎ にんにく ながねぎ トマト	613 27.6 13.5 1.5
29	ごはん	牛乳		とりにくとじゃがいものみそに ちゅうかうスープ	みかん こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく みそ	こんにゃく たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ みかん	607 28.1 14.8 1.9

昔(むかし)の暦(か)によみで8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜(じゅうごや)と十三夜(じゅうさんや)といって、昔(むかし)から月(つき)を見(み)る風習(ふうじゆう)がありました。この日(ひ)はすすきや月見(つきみ)だんご、さといもなどをお供(も)えします。



学校給食で使用する食品の
原材料(使用食品原材料一覧)
についてはこちら→



●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

事前に担任までお申し出(し)いただくと返金(へんきん)の対象(たいさう)になるのは連続(れんずつ)して4回(かい)以上給食(じゆうじき)を食べ(た)べられない場合(ばいあひ)です。