



<小学校>

日 曜	こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い			エネルギー(Kcal)
	9月のもくひょう すきらいせず食 (た) ベよう				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	たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
2 水	ごはん 	牛乳 		ドライカレー ABCマカロニスープ	こめ マカロニ こむぎこ ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく ピーマン	604 25.4 19.3 1.9
3 木	ごはん 	牛乳 		メルルーサのピリからあげ マンナンスープ こもくに	こめ こめこ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ だいず こんぶ メルルーサ ぶたにく	こんにゃく キャベツ しょうが チンゲンサイ にんじん ながねぎ ごぼう	604 28.9 17.4 2.4
4 金	ごはん 	牛乳 		プルコギ コーンスープ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく パセリ ピーマン コーン りんごジュース	582 26.9 14.6 1.8
7 月	コッペパン 	牛乳 	チーズ	ポークシチュー パリパリサラダ	パン こむぎこ はるまきのかわ じゃがいも さとう ごま あぶら バター	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	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム	604 27.8 23.0 3.1
8 火	ごはん 	牛乳 		なまあげとやさいのそぼろに はるさめスープ	こめ はるさめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ にんじん ミニトマト	567 22.8 15.5 1.6
9 水	ごはん 	牛乳 		さんまのかばやき とうふスープ きりぼしだいこんのサラダ	こめ こめこ かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ さんま ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ にんじん コーン しいたけ	646 25.8 24.9 1.8
10 木	ごはん 	牛乳 	★ きょうどりょうり 北陸(ほくりく) ★		こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ こめこ	ぎゅうにゅう うちまめ あぶらあげ かつおぶし みそ ぶたにく	キャベツ だいこん にんじん ながねぎ	613 24.1 19.0 2.7
11 金	ごはん 	牛乳 		だいずそぼろ ワントンスープ	こめ ワントンのかわ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし みかん	609 29.5 15.3 2.0
14 月	ロールパン 	牛乳 		ウインナーソテー ホワイトシチュー えだまめサラダ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だっしふんにゅう なまクリーム	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ コーン	714 24.3 31.8 2.7
15 火	ごはん 	牛乳 		ししゃもフライ マーボーどうふ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ か たくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ししゃも 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 ぶどう	633 23.8 20.1 2.2
16 水	ごはん 	牛乳 		ガパオ ビーフンスープ スパイシーポテト	こめ ビーフン じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ピーマン あかピーマン たもぎたけ	589 29.6 15.5 2.0
17 木	ごはん 	牛乳 		さけのからあげ みそしる あおなのおひたし	こめ こめこ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし さけ みそ	こまつな だいこん ながねぎ こねぎ たもぎたけ	570 28.8 17.2 1.9
18 金	ごはん 	はっこう にゅう (プレーン)	チーズ	こめっこカレー コールスロー	こめ こめこ じゃがいも さとう さんおんとう あぶら	はっこうにゅう ぶたにく チーズ	キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン なし	559 21.2 7.5 2.2
24 木	ごはん 	牛乳 	★ 4年生 きぼうこんだて ★		こめ トック さとう あぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こんにゃく しょうが だいこん たまねぎ にら にんじん ながねぎ キムチ	657 30.1 15.2 2.1
25 金	ごはん 	牛乳 		かれいのからあげ さつまじる つきみだんご	こめ しらたまだんご さつまいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ かれい とりこ みそ	だいこん にんじん ながねぎ	615 26.3 12.9 2.2
28 月	コッペパン 	牛乳 		ハンバーグ(こうやどうふのこないり) チャウダー	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム こうやどうふ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ぶどう	617 28.5 23.3 2.9
29 火	ごはん 	牛乳 		ぶたにくのしょうがやき すましじる だいがくいも	こめ さつまいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく とりこ	こまつな しょうが たまねぎ にんじん	605 28.2 14.2 1.9
30 水	ごはん 	はっこう にゅう (ストロベリー)		ビビンバ かんこくふうトックスープ	こめ トック かたくりこ さとう ごま あぶら	はっこうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ こまつな しょうが だいこん チンゲンサイ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ もやし ごぼう りんご	598 27.5 7.9 1.7

●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。



秋の年中行事

つきみ 月見



つきみ 月見は、旧暦の8月15日に美しい
月を眺めながら、秋の収穫物を供えて
感謝をする行事です。「十五夜」や「中
秋の名月」ともいいます。月見の時に
は、月見だんごやさといもなどを供え
ます。月見だんごのつくり方や形、供
え方などは地域によって異なります。

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⇒



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたし
たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はそ
の調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。