

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	木	牛乳	●牛乳			671	24.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ピピンパ	ぶた肉 ●たまご みそ	さとう 油 ごま油	にんじん もやし ほうれん草 ニンニク		
		フォースープ	とり肉	●ピーマン 油	玉ねぎ パプリカ みずな ヨウガ レモン汁		
3	金	牛乳	●牛乳			642	23.0
		ごはん		米			
		わふうコンソメスープ	ハム	オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ だいこん ニン		
		しろみざかなフライ・バックソース	ほき	小麦粉 パン粉 でん粉 油			
6	月	牛乳	●牛乳			639	25.6
		ごはん		米			
		とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ		だいこん 長ねぎ		
		ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	ショウガ 玉ねぎ		
7	火	牛乳	●牛乳			640	27.1
		ナン		ナン			
		かぼちゃのキーマ豆腐カレー	とり肉 ぶた肉 だいず	油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ニンニク		
		ポイルウィンナー(2本)	ウィンナー				
8	水	牛乳	●牛乳			631	23.6
		ミックスピラフ	とり肉 ウィンナー	米 米粒麦 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ インゲン ニンニク		
		トマトとたまごのスープ	ベーコン ●たまご	ごま油	トマト 玉ねぎ キャベツ こまつな		
		ミートコロッケ	ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ		
9	木	牛乳	●牛乳			628	25.7
		ごはん		米			
		おかかふりかけ	カツオブシ のり	ごま さとう			
		スタミナにく豆腐	ぶた肉 やき豆腐 みそ	さとう 油	にんじん 玉ねぎ えのき ニラ ニンニク		
10	金	牛乳	●牛乳			645	25.7
		じごなうどん		地粉うどん			
		さぬきうどんじる	とり肉 油あげ なた		長ねぎ ホシシイタケ		
		ちくわのいそべあげ(2本)	ちくわ あおのり	小麦粉 油			
13	月	牛乳	●牛乳			648	26.5
		むぎごはん		米 米粒麦			
		なすいりマーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ なす 長ねぎ		
		ミニオムレツ	●たまご	でん粉 さとう 油			
14	火	牛乳	●牛乳			654	24.3
		しよくパン		パン			
		わんたんスープ	とり肉	わんたん ごま油	にんじん 長ねぎ もやし チンゲンサイ ヨウガ		
		ハムカツ	ハム	パン粉 でんぷん 油			
15	水	牛乳	●牛乳			645	28.7
		ごはん		米			
		たまねぎのみそしる	油あげ みそ		玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ		
		とりにくのみそパンこ焼き	とり肉 みそ	油 さとう パン粉	ショウガ		
16	木	牛乳	●牛乳			657	25.6
		えだまめそぼろごはん	とり肉	米 油 さとう	えだまめ にんじん ショウガ		
		すましじる	とうふ なた		だいこん みつば ホシシイタケ		
		さばのこうみソースがけ	さば	でん粉 油 さとう	長ねぎ		
17	金	牛乳	●牛乳			676	24.0
		むぎごはん		米 米粒麦			
		エッグカレー	とり肉 ●うすらの卵	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ ニンニク		
		ふくじんづけあえ		ごま	ふくじんづけ キャベツ きゅうり		
ラ・フランス(ようなし)ゼリー		さとう	●ラ・フランス	833 29.0			



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

♡ 21日(火)からの献立は裏面にあります。

9月13日(月) 中学校体育祭振替休業日
9月24日(金) 小学校運動会振替休業日



日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
21	火	牛乳	●牛乳			669	24.8
		こどもパン		パン			
		コーンクリームスープ	とり肉 ●牛乳	じゃが芋小麦粉油オリーブ油●バター	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ		
		とうふハンバーグ・てりやきソース	とうふ とり肉 ぶた肉	パン粉 さとう でんぷん	玉ねぎ		
22	水	牛乳	●牛乳			640	24.4
		なめし		米	だいごんな		
		こんさいじる	ぶた肉 油あげ みそ	ごま油	にんじん だいごん ごぼう 長ねぎ		
		さけのさいきょうやき	さけ みそ	油 さとう			

		いそかあえ おつきみだいふく	のり ●とうにゅう いんげん豆	さとう ●米粉 さつま芋	もやし キャベツ ほうれん草		
24	金	牛乳	●牛乳			---	---
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		とうにゅうタンタンめんじる	ぶた肉 とうにゅう みそ	油 ごま	にんじん 長ねぎ ニラ 杉ツバク ニンニク		
		アメリカンドック	ウィンナー	ケーキミックス 油			
		ケチャップマスタード		油 さとう	トマト 玉ねぎ ●パイン果汁		
かみかみあえ	いか	油 ごま油 さとう ごま	切り干し大根 だいこん きゅうり にんじん				
27	月	牛乳	●牛乳			677	27.8
		ごはん		米			
		あじつけのり	のり				
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶた肉 なまあげ	油 さとう	にんじん だいこん こんにゃく ショウガ		
		にくだんご(4年生から2こ)	とり肉	さとう パン粉 油	玉ねぎ		
おかかマヨネーズあえ	カツオブシ	ノイグ マネズ	こまつな キャベツ				
28	火	牛乳	●牛乳			635	22.7
		コッペパン		パン			
		りんごジャム		さとう	●りんご		
		スパゲッティナポリタン	ハム	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ニンニク		
		アンサンブルエッグ	●たまご●牛乳●チーズ●パン	じゃが芋でんぷんさとう油	玉ねぎ		
つぼみサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン				
29	水	牛乳	●牛乳			655	30.7
		ごはん		米			
		とうふとえびのちゅうかに	とうふぶた肉えび●うすらの卵	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 杉ツバク ニンニク		
		ポークシューマイ(2こ)	とり肉 ぶた肉	小麦粉 さとう ラード	玉ねぎ ニンニク		
		もやしのナムル		さとう ごま油 ごま	もやし ほうれん草		
30	木	牛乳	●牛乳			653	24.3
		くりごはん		米 くり			
		ごましお		ごま			
		とりにくとしめじのしるもの	とり肉 油あげ	油	にんじん ごぼう しめじ みずな		
		さんまのたつたあげ	さんま	でん粉 さとう 油	ショウガ		
こうみあえ		さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん				

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。