



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・骨などおもとに体をつくる食品(赤)	おもとにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもと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
29 火	牛乳	●牛乳			649	30.1
	こどもパン		子どもパン			
	はるさめスープ	鶏肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 小松菜 生姜		
	ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖	玉ねぎ ニンニク ヨウガ トマト		
30 水	牛乳	●牛乳			560	20.9
	チキンピラフ	鶏肉	米 油 マーガリン	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム		
	オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草		
	アンサンブルエッグ	卵 ●牛乳 ●チーズ ●マヨネーズ	じゃが芋 砂糖 油			
31 木	牛乳	●牛乳			616	27.4
	ごはん		米			
	なすいりマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ なす 干し椎茸 生姜 ニンニク		
	ポークしょうまい②②	とり肉 ぶた肉 みそ	パン粉	たまねぎ		
1 金	牛乳	●牛乳			642	17.8
	きゅうきゅうカレー		米 じゃが芋 油	コーン 人参 玉ねぎ しめじ トマト		
	やさいスープ	鶏肉	じゃが芋 揚げ油	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ ニンニク		
	チキンナゲット②	鶏肉 おから	パン粉 片栗粉 砂糖 油			
4 月	牛乳	●牛乳			590	27.0
	ごはん		米			
	あおさのみそしる	豆腐 油揚げ のり みそ		ねぎ		
	ぶたにくのみそいため	豚肉	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 ニンニク		
5 火	牛乳	●牛乳			597	21.4
	ココアあげパン		コッペパン 油 ●ミルク			
	ラビオリスープ	豚肉	小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ キャベツ マヨネーズ ほうれん草 トマト		
	ウインナーたまごやき	ウインナー 卵	揚げ油 砂糖	ブロッコリー きゅうり キャベツ		
6 水	牛乳	●牛乳			614	25.2
	わかめごはん	わかめ	米			
	なすのみそしる	油揚げ みそ		なす 玉ねぎ 人参		
	とりにくのかからあげ	鶏肉	片栗粉 油	生姜 ●レモン果汁		
7 木	牛乳	●牛乳			616	25.4
	ごはん		米			
	スタミナとうふ	豚肉 焼き豆腐 みそ	油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ たら キャベツ 生姜 ニンニク		
	わかさぎフリッター②③	わかさぎ のり	小麦粉 砂糖 米粉 油			
8 金	牛乳	●牛乳			583	23.2
	じごなうどん		地粉うどん			
	さぬきうどんじる	油揚げ 鶏肉 かまぼこ わかめ	砂糖	ねぎ 干し椎茸		
	おこのみやき(ちゅうのうり)	豚肉	小麦粉 米粉 砂糖 油	キャベツ		
11 月	牛乳	●牛乳			643	29.4
	ごはん		米			
	あつあげのチャオサイ	厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜		
	しろごまつくね②②	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油			
12 火	牛乳	●牛乳			601	20.8
	フラワーパン		フラワーパン			
	ミネストローネスープ	ウインナー	マカロニ 揚げ油	人参 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ ニンニク		
	プレーンオムレツ	たまご				
13 水	牛乳	●牛乳			592	23.8
	かんこくのり	のり	米			
	とうにゅうキムチスープ	豆乳 豆腐 豚肉 みそ	ごま油	白菜 人参 玉ねぎ たら 干し椎茸 生姜 ニンニク		
	さいのくにねぎしおまんじゅう	豚肉	揚げ油 砂糖 小麦粉 蒟蒻粉	長ねぎ キャベツ ニラ ニンニク 生姜		
14 木	牛乳	●牛乳			657	26.0
	ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸		
	だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ		
	あじフライ(中濃り)	あじ	パン粉 油			
15 金	牛乳	●牛乳			622	24.8
	むぎごはん		米 麦			
	なつやさいかレー	鶏肉	油 カレールウ	なす かぼちゃ 玉ねぎ 人参 揚げ油 生姜 ニンニク		
	かいそうサラダ	海藻 ツナ	ごま油 砂糖 ごま	大根 きゅうり		
19 火	牛乳	●牛乳			568	19.2
	食パン		食パン			
	ミートボールスープ	鶏肉 豚肉	油 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ ニンニク		
	やさいコロケ(中濃り)		じゃが芋 小麦粉 砂糖 マーガリン	人参 玉ねぎ コーン グリンピース		



9月22日(金) 小学校運動会振替休業日



\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

20日(水)からの献立は裏面にあります。

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・骨などおもとに体をつくる食品(赤)	おもとにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもと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
20	水	牛乳	●牛乳			543	22.0
		チャーハン	豚肉 たまご	米 油 ごま油	人参 長ねぎ 生姜		
		ちゅうかコーンスープ	ハム	ごま油	人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜		
		ショーロンポー	豚肉	春雨 小麦粉 デンプン 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ		
		小1~3年①・4~6年②・中学②				723	27.7
		ちゅうかサラダ	わかめ 鶏肉	中華ドレッシング	大根 きゅうり		
21	木	牛乳	●牛乳			622	27.7
		ごはん		米			
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 長ねぎ		
		さわらのみそパンこやき	さわら みそ	砂糖 油 パン粉	生姜		
		たくあんのツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり たくあん(大根)	770	33.3
22	金	牛乳	●牛乳			-	-
		ホットちゅうか		ホットちゅうかめん			
		タンメンじる	豚肉 なた	油 ごま油	人参 長ねぎ もやし キャベツ 木耳 コシ		
		あげこめこぎょうざ②	豚肉	ラー油 片栗粉 砂糖 米粉 油	キャベツ ニラ 生姜		
		だいずもやしのナムル		ごま ごま油 砂糖	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草		
		わなしゼリー		砂糖	●和梨果汁	740	26.2
25	月	牛乳	●牛乳			571	23.9
		ごはん		米			
		とんじる	豚肉 みそ	里芋 こんにゃく ごま油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ		
		いわしのうめに	いわし		●梅		
		おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 キャベツ	712	28.9
26	火	牛乳	●牛乳			654	24.4
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			
		ユニソーヤマーガリン		マーガリン			
		スパゲティナポリタン	ウイナー	スパゲティ 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト		
		いかなゲット②②	いか たちうお	砂糖 ラード 小麦粉 油			
		キャベツハムサラダ	ハム	コーンクリームソープ ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン	802	28.7
27	水	牛乳	●牛乳			593	25.5
		ごはん		米			
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ	じゃが芋 白滝 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース		
		さいのくになっとう	彩の国納豆				
		そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり 人参 生姜	747	31.6
28	木	牛乳	●牛乳			633	18.5
		かてめし	鶏肉 油揚げ	米 こんにゃく 油 砂糖	人参 ごぼう		
		かぼちゃとさつまいものコロケ	豚肉	じゃが芋 さつま芋 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 人参		
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
		じゅうごやデザート	豆乳	砂糖 米粉 さつま芋	いんげん		
		9月29日 十五夜				774	22.3
29	金	牛乳	●牛乳			573	26.9
		ごはん		米			
		ほうれんそうのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		ほうれん草 長ねぎ		
		とりにくのバーベキューソース	鶏肉	砂糖	生姜 ニンニク ●レモン果汁 ●りんご		
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参	-	-

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。



9月29日(金)が十五夜ですが、  
28日(木)に十五夜デザートを出します。



9月29日(金)中学校 新人戦  
中学校は、給食がありませんので、  
お弁当を忘れずをお願いします。

