

日	曜	献立名	使用する食品と働き			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
28	金	牛乳	●牛乳			582	19.7
		むぎごはん		米 麦			
		なつやさいカレー	鶏肉	油 カレールウ	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 いんげん ｺﾝｺﾞ 生姜	724	23.7
		レモンづけあえ		砂糖	たくあん(大根) キャベツ きゅうり ｾﾓﾝ果汁		
31	月	あおりんごゼリー		砂糖	青りんご果汁	618	25.7
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
		なすいりマーボー豆腐	豆腐 豚挽肉 みそ	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ なす 干椎茸	759	30.8
		コーンしゅうまい	豚肉 鶏肉	小麦粉 砂糖 でん粉	コーン 玉ねぎ キャベツ 生姜		
1	火	小1～2年①、小3～中学②				626	25.4
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり		
		牛乳	●牛乳				
		きなこあげパン	きな粉	コッペパン 油 砂糖		832	32.6
		ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン 油	人参 キャベツ 玉ねぎ 干椎茸 生姜		
2	水	ポイルウィンナー	豚肉	豚脂 でん粉 砂糖		561	25.1
		つぼみサラダ		マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳				
		ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 ごぼう 干椎茸	698	30.6
3	木	とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ		
		あつやきたまご	●卵	砂糖 油		581	22.8
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		699	26.0
4	金	なめこのみそしる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
		しろごまつくね	鶏肉 鶏レバー	ごま 砂糖 油 豚脂 ｾﾓﾝ粉	玉ねぎ	596	25.9
		小1～2年①、小3～中学②					
		きりぼしだいこんのいために	油揚げ ●竹輪	こんにゃく 砂糖 油	切干大根 人参 いんげん		
7	月	牛乳	●牛乳			753	32.1
		ごはん		米			
		にくじゃが	豚肉	じゃが芋 白滝 砂糖 油	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			663	29.8
8	火	いそかあえ	のり		小松菜 もやし キャベツ		
		牛乳	●牛乳			855	38.0
		ごはん		米			
		スタミナにくどうふ	豚肉 焼き豆腐 みそ	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ ｾﾓﾝ ねぎ にんにく 生姜		
9	水	まぐろカツ(ちゅうのうソース)	まぐろ	ｾﾓﾝ粉 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 生姜	555	21.4
		かわりおひたし	シーチキン かつお節		小松菜 キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳				
		こどもパン		こどもパン		700	25.6
10	木	コンソメスープ	ベーコン	オリーブ油	コーン 玉ねぎ キャベツ パセリ にんにく		
		チーズインハンバーグケチャップソース	鶏肉 ●チーズ	ｾﾓﾝ粉 砂糖 豚脂 でん粉	玉ねぎ	600	25.4
		コールスローサラダ		マヨネーズ 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン		
		牛乳	●牛乳				
11	金	ごはん		米		747	31.1
		こまつなのみそしる	油揚げ みそ		小松菜 人参 キャベツ		
		ぶたにくのみそいため	豚肉 みそ	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 にんにく	660	21.4
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ｾﾓﾝ粉	ごぼう キャベツ 人参		
14	月	牛乳	●牛乳			841	26.2
		とりごぼうごはん	鶏挽肉	米 油 砂糖	人参 ごぼう グリンピース 生姜		
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ		
		かぼちゃひきにくフライ	豚肉	砂糖 豚脂 でん粉 小麦粉 ｾﾓﾝ粉	かぼちゃ 玉ねぎ	776	24.2
15	火	ハムマカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参		
		わなしゼリー		砂糖	和梨果汁	619	21.3
		牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん			
16	水	さぬきうどんじる	油揚げ 鶏肉 わかめ	砂糖	ねぎ 玉ねぎ 干椎茸	703	26.8
		おこのみやき(おこのみソース)	豚肉	ﾐｯｸｽ粉 天かす 油	キャベツ		
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳			600	19.8
17	木	わかめごはん	わかめ	米			
		キャベツのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ えのき茸	776	24.2
		メンチカツ(ちゅうのうソース)	豚肉	ｾﾓﾝ粉 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ トマト(ケチャップ)		
		わふうサラダ	わかめ ツナ	和風ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	大根 きゅうり	759	25.0
18	金	牛乳	●牛乳				
		くろパン		黒パン			
		ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋 ｾﾓﾝ粉 ｵﾘｰﾌﾞ油	人参 玉ねぎ ｾﾓﾝ粉 トマト ｾﾓﾝ粉 ｺﾝｺﾞ	557	16.8
		チキンナゲット②②	鶏肉 おから	米粉 砂糖 油	生姜 にんにく		
19	土	フレンチサラダ		ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｾﾓﾝ粉	キャベツ 人参 きゅうり コーン	754	18.9
		マスカットゼリー		砂糖 水あめ	マスカット果汁		
		牛乳	●牛乳				
		きゅうきゅうカレー		米 じゃが芋 油 粉あめ	コーン 人参 玉ねぎ しめじ トマト	715	29.0
20	日	やさいスープ	ベーコン	じゃが芋 油	キャベツ 人参 玉ねぎ 絹さや		
		あじフリッター	あじ アオサ	小麦粉 澱粉 砂糖 米粉 油			
		小1～2年①、小3～中学②				867	34.9
		ふくじんづけ		ごま	キャベツ きゅうり 福神漬け		
21	月	牛乳	●牛乳			715	29.0
		ごはん		米			
		あつあげのチャオサイ	厚揚げ 豚肉 みそ	油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜		
		あげぎょうざ	鶏肉	豚脂 砂糖 でん粉 小麦粉 油	キャベツ ｺﾝｺﾞ 生姜	867	34.9
22	火	小1～2年①、小3～中学②					
		たくあんのツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり 大根		

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

♡ 18日(金)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
18	金	牛乳	●牛乳			610	25.8
		ごはん		米			
		かきたまじる	豚肉 ●卵 豆腐	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ 干椎茸	761	30.8
		いわしのトマトにのりすあえ	いわし ツナ のり	砂糖 でん粉 米粉 ごま	玉ねぎ トマト ほうれん草 キャベツ もやし		
24	木	牛乳	●牛乳			626	23.2
		ごはん		米			
		ほうれんそうのみそしる	油揚げ みそ		ほうれん草 人参 キャベツ	775	28.0
		たまねぎソースハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ トマト(ケチャップ)		
		ツナコーンあえ	ツナ	砂糖 ごま ごま油	キャベツ 小松菜 コーン		
		じゅうごやデザート	寒天	砂糖	みかん果汁 ブルーベリー果汁		
25	金	牛乳	●牛乳			579	25.2
		ホットちゅうか		ホット中華			
		タンメンじる	豚肉	油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 木耳 コーン 生姜 ニンニク	—	—
		ショウロンボウ	豚肉 鶏肉	でんぷん ごま油	玉ねぎ キャベツ		
		小1～2年①、小3～職員②					
		もやしのナムル		砂糖 ごま ごま油	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草		
28	月	牛乳	●牛乳			626	23.6
		ごはん		米			
		ハッシュドポーク	豚肉	じゃが芋 油 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 しめじ ニンニク	771	27.7
		かいそうサラダ	海藻 ツナ	砂糖 ごま ごま油	大根 きゅうり 海藻麺		
29	火	ヨーグルト	●ヨーグルト				
		牛乳	●牛乳			655	23.1
		ツイストパン		ツイストパン			
		ニョッキいりシチュー	ベーコン ●牛乳	じゃが芋 マーガリン 油 小麦粉	人参 玉ねぎ キャベツ	811	26.5
		にくだんご	鶏肉	パン粉 砂糖 油	玉ねぎ トマト(ケチャップ)		
30	水	小1～2年①、小3～中学②				595	23.0
		キャベツハムサラダ	ハム	コールドレッシング フリットレッシング	キャベツ きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳			733	27.0
		ごはん		米			
		えのきたけのみそしる	厚揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 ねぎ		
		とりにくのからあげ①②	鶏肉	片栗粉 油	生姜 ニンニク		
		そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり 人参 生姜		



★「もしもの時」に備えましょう

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

調理場にある非常食の入れ替えの時期になりました。そこで、9月16日(水)に『防災給食』として、非常食を使用した献立を出します。この機会に、皆さんの家にある非常食の消費期限等を確認し、入れ替えが必要な場合は備え直しをお願いします。



＊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25日(金) 中学校 新人戦
中学校は、給食がありませんので、お弁当を忘れずにお願いします。



9月25日(金)は、十五夜です。
9月24日(木)に、十五夜デザートを出しますので、お楽しみにしてください♪

