



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I栄養 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
4	月	○	麦ごはん	オムレツ ポークカレー こんにやくサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 卵	牛乳 じゃがいも わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	661 25.0 19.9 2.5	
5	火	○	丸パン(横割)	コロケ (ソース) ABCトマトスープ なし	ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト いんげん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ コーン なし	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 でん粉	612 19.4 18.1 2.2		
6	水	○	ごはん	ぶた丼の具 けんちん汁 ひじきのサラダ	ぶた肉 とり肉 とうふ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖	油	629 27.6 20.9 2.5	
7	木	○	ごはん	いわしみぞれ煮 豚汁 和風サラダ カップ納豆	ぶた肉 みそ 大豆 いわし	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	638 31.6 20.4 2.0	
8	金	○	ごはん	いかのチリソースフライ 春雨とちくわのスープ チョレギサラダ (ドレッシング) カル鉄ヨーグルト	いか ちくわ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん 絹さや	ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 春雨 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	580 20.3 13.6 2.4	
11	月	○	ごはん	とり肉のバンバンジー焼き 白菜の中華スープ チンジャオロース	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	はくさい もやし ねぎ たけのこ	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	614 30.7 18.9 2.0	
12	火	○	ソフト麺	コーンクリームグラタン ミートソース ブロッコリーのアーモンドあえ	ぶた肉 とり肉 大豆 ハム	粉チーズ 牛乳 チーズ じゃがいも	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー こまつな	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 コーン	ソフト麺 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 アーモンド バター	654 25.5 21.7 2.3	
13	水	○	ごはん	ハンバーグおろしソース とうふと玉ねぎのみそ汁 三色ごま和え	とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま	625 25.4 19.6 2.4	
14	木	○	くりごはん	とり肉のさんみ焼き すまし汁 キャベツのたくあんあえ	とり肉 とうふ かつお節	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しいたけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米	くり ごま	610 27.2 18.2 2.7	
15	金	○	ごはん	焼き目つきぎょうざ 麻婆豆腐 きよほう	とうふ ぶた肉 大豆 みそ とり肉	牛乳	にんじん なら	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きよほう	米 砂糖 でん粉 もち米粉 大豆粉	油 ごま油	631 23.4 18.5 2.2	
19	火	○	コッペパン	手作りカツレットマトソースがけ オニオンスープ 寒天サラダ (ドレッシング)	ぶた肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター ドレッシング	602 24.2 22.7 2.4	
20	水	○	ごはん	あじの揚げ煮 かきたま汁 いもいっぱいサラダ	あじ とうふ とり肉 卵 ハム	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	米 でん粉 じゃがいも さつまいも 砂糖	マヨネーズ 油	614 25.8 17.6 1.7	
21	木	○	ごはん	とり肉のみそ風味焼き 小松菜と玉ねぎのみそ汁 キャベツの塩昆布あえ	とり肉 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	579 26.0 17.8 2.2	
22	金	○	ごはん	さばの竜田揚げなんばん漬け 中華スープ 中華サラダ	さば とり肉 とうふ	牛乳	にんじん パプリカ	玉ねぎ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉 マロニー	油 ごま油 ごま	608 23.0 19.2 2.4	
25	月	○	ごはん	とり肉の照り焼き むらくも汁 ひじきのいため煮 アセロラゼリー	とり肉 とうふ 卵 高野豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油	661 28.2 20.4 2.4	
26	火	○	中華麺	たこすりみ焼き (ソース) しょうゆラーメンスープ かみかみ根菜サラダ (ドレッシング)	ぶた肉 チャーシュー なると たこ たら ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ だいこん きゅうり コーン	中華麺 砂糖	油 ドレッシング	578 27.8 15.5 2.5	
27	水	○	ごはん	ブルコギ ワンタンスープ バンバンジーサラダ ソフール	ぶた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん なら	玉ねぎ しめじ ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 ワンタン	ごま ごま油 ごま油	659 31.2 15.6 2.3	
★お月見献立★					明日29日は十五夜です。すすきをかざったり、里いもやお団子をおそなえて、秋の収穫に感謝します。							
28	木	○	ごはん	からあげレモンソースがけ お月見汁 こまつなのいそかあえ お月見ゼリー	とり肉 ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	レモン汁 だいこん ねぎ もやし	米 でん粉 米粉 砂糖 さつまいも ゼリー	油	701 30.6 21.2 2.4	
29	金	○	ごはん	ポーク焼売 中華丼の具 中華あえ	ぶた肉 なると うずら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり	米 でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 油	684 28.0 22.7 2.2	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

●●お知らせ●●  
9月分の給食費は、10月31日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。

**今月の地元産は**  
【さつまいも】伊藤耕佑(川上)  
【ぶた肉】7日 飯田裕一(大栄十余三)  
【梨】一畑田裕樹(名古屋)

学校給食摂取基準 (基準)	月平均
熱量: 650kcal	628
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	26.4
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.1
食塩相当量: 2.0g以下	2.3