



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		
			しゅしよく	ふくしよく	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		たんぱく質(g)	脂質(g)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱいぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
							たんぱく質	たんぱく質				
2	月	○	ごはん	てづくりハンバーグ ツナとやさいのごまあえ コンソメスープ てづくりゼリー	ふたにく とりにく たまご とうにゅう ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ もやし キャベツ セロリ みかん	こめ パンこ きびざとう	ごま	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
3	火	○	ゆかりごはん	さわらゆうあんやき ほうれんそうのわふうサラダ とんじる	さわら ふたにく とうふ みそ かえりにほし	ぎゅうにゅう まぎみのり	ほうれんそう にんじん	ゆず えのきたけ だいこん ながねぎ ゆかり	こめ さとう さいとも	サラダあぶら	673 27.3 22.4 2.3 60.9 30.4 18.3 2.3	
4	水	○	ごはん	みさとダンシングえびカツ タンタンめんふうスープ バリバリサラダ	えび たまご ふたにく	ぎゅうにゅう たら こんぶちや	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ もやし ながねぎ れんこん	こめ でんぷん パンこ マロニー しゅうまいのかわ	なたねあぶら ごま ごまあぶら サラダあぶら	666 31.4 17.7 3.2 65.3 28.1 28.6 2.7	
5	木	○	きなこあげパン	チーズオムレツ ミートボールシチュー ブロッコリーサラダ	きなこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム ながねぎ コーン きゅうり	パン きびざとう でんぷん じゃがいも ごまご さとう	なたねあぶら ごま サラダあぶら ごまあぶら	721 28.2 19.7 1.7 635 21.4 22.8 2.2	
6	金	○	ごはん	そぼろ てづくりいもだんごスープ なりのたのバリバリれんこんチップス オレンジ	とりにく たまご だいず かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	えだまめ しょうが だいこん ながねぎ しいたけ れんこん オレンジ	こめ きびざとう しいたけ じゃがいも でんぷん	なたねあぶら	721 28.2 19.7 1.7 635 21.4 22.8 2.2	
10	火	○	うどん	にくうどんじる ツナとやさいのごまあえ こめこのマドレーヌ(ごまあぶらいり)	ふたにく なるこ あぶらあげ ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが しいたけ ながねぎ もやし	うどん きびざとう ごまご グラニューとう はちみつ	ごま ごまあぶら	670 23.2 16.5 1.3 634 26.7 24.7 2.2	
11	水	○	ごはん	ままかりのりごまフライ なめたけに みさとさつまいもだんごじる かじゅうグミ	ままかり かつおぶし とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ だいこん ながねぎ	こめ きびざとう さつまいも でんぷん グミ	なたねあぶら	630 22.7 17.9 3.0 649 28.5 18.5 2.1	
12	木	○	ツイストパン	れんこんのはちようみそふうみら グーのグラタン ジュリエッタスープ チョコブラック&ホワイト	ふたにく ぎゅうにゅう たまご だいず はちようみそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	れんこん にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ チョコ	サラダあぶら	630 22.7 17.9 3.0 649 28.5 18.5 2.1	
13	金	○	チキンライス	ハートブレーンオムレツ かぼちゃサラダ ごぼうとろとろシチュー パスタスープ オレンジ	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ しいたけ セロリ オレンジ	こめ おおむぎ マカロニ	バター	630 22.7 17.9 3.0 649 28.5 18.5 2.1	
16	月	○	ごはん	いわしうめ かりかりあおだいずおまめさん どさんこじる	いわし あおだいず ふたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	こめ でんぷん じゃがいも	なたねあぶら バター	690 23.3 22.6 1.3 711 26.0 26.6 2.5	
17	火	○	ごはん	やきにくどんのぐ もやしとコーンのおひたし みさとブルーベリーカスタードタルト	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんご もやし コーン ブルーベリー	こめ きびざとう グラニューとう ごまご タルトカップ	ごま サラダあぶら	711 26.0 26.6 2.5 710 24.7 16.4 2.7 658 23.1 14.1 1.4	
18	水	○	ごはん	みさとオリジナルチキンカレー ベーコンとやさいのオムレツ シャインマスカット2こ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム シャインマスカット	こめ ごまご	サラダあぶら オリーブオイル なまクリーム	710 24.7 16.4 2.7 658 23.1 14.1 1.4	
19	木	○	ちゅうかめん	やきふたねぎみそラーメン あおのりポチ てづくりまっちゃんパン(チョコいり)	ふたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にら にんじん	ただのこ もやし ながねぎ れんこん コーン にんにく しょうが たまねぎ	ちゅうかめん じゃがいも ごまご きびざとう チョコ	サラダあぶら なたねあぶら	710 24.7 16.4 2.7 658 23.1 14.1 1.4	
20	金	○	ごはん	ほたていりにくしゅうまい トックのスープ やわらかあんぱんフルーツ	ふたにく ほたて とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ たまねぎ しょうが ほくさい ながねぎ もも パイン みかん	こめ でんぷん しゅうまいのかわ トック ゼリー	ごまあぶら	658 24.6 19.6 2.2 617 22.6 26.4 2.8	
23	月	○	ごはん	ふたどんのぐ さつまいもたべくらベチップス すましじる かたぬきチーズ	ふたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ ながねぎ	こめ きびざとう さつまいも	サラダあぶら なたねあぶら	617 22.6 26.4 2.8 667 27.7 20.4 2.1	
24	火	○	コッパン スライス	ドックようウインナー かぼちゃたんごのシチュー ひじきサラダ	ウインナー ハム	ぎゅうにゅう ひじき	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	パン でんぷん ごまご きびざとう	サラダあぶら バター	667 27.7 20.4 2.1 588 26.5 24.7 2.7	
25	水	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき かきたまる スタミナなつとうあえ	さけ みそ たまご とうふ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ きざみのり	にんじん にら	コーン たまねぎ ほくさい ながねぎ みんなけ キャベツ もやし	こめ でんぷん	バター	588 26.5 24.7 2.7 693 29.0 26.2 2.3	
26	木	○	やきそば	チキンカツ フルーツしらたま かたぬきチーズ	ふたにく かつおぶし とりにく	あおのり ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	しょうが もやし キャベツ みかん もも パイン	やきそば しらたま	サラダあぶら なたねあぶら	693 29.0 26.2 2.3 679 28.1 25.6 2.1	
27	金	○	ごはん	みさとチキンナゲットハニーマスター ドソース(低1こ高2こ) おひたし フレッシュトマトスープ あじつゆのり	とりにく たまご ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし たまねぎ キャベツ トマト セロリ	こめ きびざとう パンこ ごまご はちみつ じゃがいも	なたねあぶら オリーブオイル	679 28.1 25.6 2.1 650 20.6 29.7 2.2	
30	月	○	ごはん	チーズいりハンバーグ じゃがいものハニーサラダ ミネストローネ	ふたにく ぎゅうにゅう たまご とうにゅう ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく セロリ パプリカ	こめ パンこ しゅうまいのかわ はちみつ マカロニ	なたねあぶら サラダあぶら オリーブオイル	650 20.6 29.7 2.2	
31	火	○	ソフトフランス	きのこのもりシチュー こんにゃくサラダ てづくりパンペンケキ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん かぼちゃ	えのきたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ	パン ごまご ごまご きびざとう ごまご	サラダあぶら バター なまクリーム	660 25.9 21.9 2.3	

★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。 ●9月の給食費は10月31日が振替日です。

爽りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!



学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量:	650kcal	660
たんぱく質:	24.0g(範囲21.1~32.5g)	25.9
脂質:	18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.9
食塩相当量:	2.0g以下	2.3

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

●学校配達は10日うどん、12日パン、19日中華めん、24日パン、31日パンです。