



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)	食塩相当量 (g)
2	木	○	むぎごはん	チキンカレー ごまだれサラダ オレンジ	とりにく ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが グリルピーズ もやし オレンジ コーン	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら ごま	732 25.9 24.5 2.3	
3	金	○	ごはん (ひじきふりかけ)	さんまのおかか ごぼうときゅうにくのいために むらくもじる	さんま きゅうにく とりにく なる たまご	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たまねぎ えのき だけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	615 27.9 19.4 2.2	
6	月	○	ごはん	イカカレーしょうゆづけ こまつなとしめじのおひたし にくじゃが パインゼリー	いか あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	ぶなしめじ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	649 30.6 14.1 1.5	
7	火	○	むぎごはん	ぶたどんのぐ かみかみかいそうサラダ なし	ぶたにく ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ きりほしだいこん えだまめ なし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	666 24.5 21.5 1.8	
8	水	○	ごはん	はなシューマイ (1個職2個) きゅうりとだいこんのちゅうかつけ マーボーどうぶ	とうふ ぶたにく シューマイ	牛乳	にんじん にら	きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ だけのこ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	655 28.3 21.4 2.1	
9	木	○	むぎごはん	トンテキたまねぎソース だいすのいそに いもだんごみそじる	ぶたにく とりにく だいす あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	しそ にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう いもだんご	ごま ごまあぶら あぶら	665 27.6 23.4 2.2	
たいいくさい おうえんこんだて			ごはん	てづくりヒレカツ ソース げんきのでるサラダ ぎょうざスープ フルーツミックスゼリー	ぶたにく ハム ぎょうざ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり にんにく ほうさい ねぎ	こめ パン さとう こむぎ ゼリー	あぶら ごまあぶら	662 26.7 18.0 2.3	
14	火	○	★ ミルクロール	とりにくのオレンジジュースやき ころころおめめサラダ ドレッシング メキシカンシチュー	とりにく だいす ひよこまめ きんときまめ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト	しょうが キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリルピーズ にんにく	パン さとう さつまいも じゃがいも	あぶら	647 31.4 22.3 1.6	
15	水	○	ごはん	いわししょうがに きりほしだいこんのいために とんじる ヨーグルト★	いわし とりにく だいす とうふ さつまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	きりほしだいこん しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	637 29.8 17.4 2.1	
16	木	○	ごはん	ハンバーグ おろしソース ほうれんそうときのこのソテー ほんかくスープカレー	ハンバーグ とりにく うずらたまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん えのき だけ たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが コーン	こめ さとう じゃがいも はちみつ	バター あぶら	675 27.9 23.3 2.1	
17	金	○	ごはん	ししゃもごまフライ (2個職3個) ソース いんげんのおかかあえ さつまじる きょうほう (2個職2個)	ししゃも かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳	いんげん にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きょうほう	こめ さつまいも	あぶら	657 24.3 21.3 2.4	
おつきみこんだて			さつまいも ごはん (ごましお)	あかうおしろしょうゆづけ ごもくまめ ゆばのすまし汁 おつきみだいふく	あかう だいす とりにく ちくわ ゆば かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ ねぎ	こめ さつまいも さとう だいふく	ごま	677 30.1 16.0 2.1	
22	水	○	★ ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ やさいぎょうざ (2個職3個) くらげのちゅうかあえ おはぎ	ぶたにく チャーシュー ぎょうざ くらげ なる	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし コーン きゅうり	ちゅうかめん おはぎ	ごまあぶら	640 28.5 17.9 3.1	
24	金	○	ごはん	マダイのからあげ ごもくきんぴら えびだんごのすましじる ひとくちピーチゼリー (2個職2個)	まだい さつまあげ えびだんご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう しいたけ えのき だけ ねぎ	こめ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら ごま	689 28.2 18.9 1.8	
27	月	○	ごまわかめ ごはん	さばうまほし あおしそポパイサラダ どさんこじる あとひきみそだいす	さば ツナ とりにく みそ だいす	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ コーン	こめ じゃがいも	ごま バター	699 29.5 27.6 2.6	
28	火	○	★ ソフト フランスパン (メ-フルゼリー)	しろみざかなのピザやき ツナとわかめのサラダ こめこクリームシチュー	メルルーサ ツナ ベーコン とりにく	牛乳 わかめ チーズ	ピーマン にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン こめ さとう じゃがいも	あぶら バター なまクリーム	642 29.7 26.3 2.9	
29	水	○	やきそば	のりマヨサラダ てづくりおめめケーキ	ぶたにく なる かまぼこ いか しろはなまめ たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし れんこん	やきそばめん さとう こむぎ	あぶら ごま バター マヨネーズ	649 24.7 25.7 2.2	
30	木	○	むぎごはん	とりのからあげ (2個職3個) くるみあえ かぼちゃとなすのみそじる チーズ	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり チーズ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく もやし えのき だけ たまねぎ ねぎ ぶなしめじ なす	こめ むぎ かたくりこ	あぶら くるみ	686 27.3 25.6 2.4	

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください
 *はしを忘れずに持参しましょう。
 *★印のメニューは学校に直接配送されます。

**米、梨、さつま芋、れんこんは
成田産(下総地区)です。**



毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる!

学校給食摂取基準 (小学生)		月平均
熱量	650kcal	663
たんぱく質	32.5g(範囲21.1~32.5g)	27.9
脂質	21.6g(範囲14.4~21.7g)	21.4
食塩相当量	2.0g以下	2.2



しっかり朝ごはんを食べるために
10分早く起きてみよう!



9月分の給食費振替日は11月1日(月)です。

