



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単位 - (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)	
3	火	○	きなこ 揚げパン	チリウィンナー ABCスープ こんにゃくサラダ（ドレッシング）	きな粉 ウィンナー とり肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	パン 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	659	
											235	
											26.4	
											2.7	
4	水	○	麦ごはん	トマトオムレツ 夏野菜カレー 梨	卵 とり肉	牛乳 ｽﾏｲﾙ	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ なし	米 麦	油	626	
											20.0	
											18.0	
											2.0	
5	木	○	ごはん	いわしみぞれ煮 とん汁 きゅうりのなんばん漬け ソフール	いわし ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	608	
											28.2	
											15.5	
											2.2	
6	金	○	ごはん	とり肉のバンバンジー焼き 春雨ととり肉のスープ チンジャオロースー	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや ピーマン	ねぎ たけのこ	米 砂糖 春雨 でん粉	ごま 油 ごま油	621	
											30.5	
											18.8	
											2.4	
9	月	○	ごはん	キャベツメンチ（ソース） とうふと玉ねぎのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	とうふ 油揚げ みそ とり肉 さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ 切干大根 ねぎ しいたけ キャベツ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	638	
											24.5	
											20.0	
											2.3	
10	火	○	背割り コッペパン	チリコンカン チーズスープ わかめサラダ（ドレッシング） はちみつゼリー	ぶた肉 とり肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン	パン 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ドレッシング	610	
											23.3	
											18.7	
											2.0	
11	水	○	ごはん	ハンバーグおろしソース 小松菜と玉ねぎのみそ汁 三色ごま和え	とり肉 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	ごまつな にんじん ほうれん草	だいこん レモン汁 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま 油	612	
											24.7	
											18.8	
											2.5	
12	木	○	栗ごはん （ごま塩）	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	ほうれんそう 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 砂糖	くり ごま	606	
											26.4	
											18.3	
											2.5	
★お月見献立★					来週の17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。							
13	金	○	ごはん	さばのごまみそ焼き お月見汁 小松菜のいそかあえ お月見ゼリー	さば ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ もやし	米 さつまいも ゼリー	ごま	610	
											29.2	
											16.5	
											1.9	
17	火	○	ナン	チキンナゲット オニオンスープ カレーミート	とり肉 ベーコン ぶた肉 おから	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	ナン 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油 バター	617	
											28.3	
											26.4	
											2.4	
18	水	○	ごはん	パオズ 麻婆豆腐 きょうほう	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ きょうほう キャベツ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	630	
											26.0	
											15.7	
											2.1	
19	木	○	ごはん	とり肉のみそ風味焼き とうふのみそ汁 キャベツの塩こんぶあえ みかんゼリー	とり肉 みそ とうふ 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	648	
											26.8	
											18.8	
											2.3	
20	金	○	ごはん	いかのチリソースフライ 中華風たまごスープ いもいっぱいサラダ	いか 卵 とり肉 とうふ ハム	牛乳	にんじん	きくらげ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 でん粉 じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ ドレッシング	599	
											20.3	
											18.0	
											1.8	
24	火	○	ベーグル	とり肉のバーベキューソース クリームシチュー グリーンサラダ（ドレッシング） 焼きプリンタルト	とり肉 ベーコン	牛乳 ｽﾏｲﾙ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも タルト	油 ドレッシング	650	
											27.7	
											30.4	
											2.2	
25	水	○	ごはん	ブルコギ ワンタンスープ チョレギサラダ	牛肉 とり肉	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり ねぎ	米 砂糖 ワンタン	ごま ごま油 ドレッシング	605	
											25.1	
											16.3	
											2.4	
26	木	○	ごはん	とり肉のから揚げ けんちん汁 しらたきのピリ辛炒め	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ コーン	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	612	
											27.2	
											17.5	
											2.6	
27	金	○	ごはん	あじの中華風揚げ煮 中華丼の具 中華あえ	あじ ぶた肉 なるといか えび 卵	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 ねぎ	米 でん粉 マロニー 砂糖	ごま油 ごま 油	612	
											34.2	
											14.8	
											2.2	
30	月	○	ごはん	とり肉のこうみ焼き むらくも汁 野菜のごまあえ	とり肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ 玉ねぎ しいたけ もやし	米 でん粉 砂糖	ごま	593	
											25.8	
											19.6	
											2.0	

★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。

今月の地元産は

【さつまいも】伊藤耕佑（川上）
【なす】金森史明（新田）
【ぶた肉】10日、17日、18日
飯田裕一（大栄十余三）

9月分の給食費振替日は、10月31日（木）です。
お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：640kcal		622
たんぱく質：26.8g(範囲21.1～32.5g)		26.2
脂質：18.1g(範囲14.4～21.7g)		19.4
食塩相当量：2.0g以下		2.2