



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		I類 - (kcal)		
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	火	○	ごはん	ぶた肉のしょうがやき 五目きんぴら たまこもち汁	ぶた肉 さつまあげ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう だけのこ 干しいだけ れんこん だいこん ながねぎ	米 さとう たまこもち	ごま油	664 26.2 19.4 2.1		
2	水	○	ごはん	手作りとうふハーフのきのこソース かぼちゃサラダ こまつなのみそ汁	とうふ とり肉 ぶた肉 だいず 油あげ	牛乳	かぼちゃ こまつな	たまねぎ えのきたけ 干しいだけ きゅうり もやし	米 パンこ さとう かたくりこ	マヨネーズ	668 27.1 21.5 2.2		
3	木	○	成田産のくりごはん	あじフライ マヨおひたし さわにわん カルてつヨーグルト	あじ ハム かつおぶし ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん えのきたけ 干しいだけ ながねぎ	米 雑穀米 パンこ	くり サラダ油 ドレッシング	689 27.5 19.3 2.3		
4	金	○	むぎごはん	やきぎょうざ きゅうりとじゃこのナムル マーボーとうふ たべくらべとうふ(きょうほろ・ツインマスク)	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 ちりめん	にんじん いら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいだけ だけのこ ながねぎ きょうほろ ツインマスク	米 麦 さとう かたくりこ きょうざの皮	ごま ごま油 サラダ油	645 25.7 20.2 2.2		
7	月	○	ごはん	さばのみそに ちくさあえ けんちん汁 かき	さば 油あげ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん ながねぎ かき	米 さとう さといも	ごま ごま油 サラダ油	651 25.0 18.7 2.2		
8	火	○	ごはん	チンジャオロースー きゅうりのちゅうかごまあえ ワントンスープ マンゴープリン	牛肉 なると	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが だけのこ たまねぎ きゅうり 干しいだけ	米 さとう かたくりこ ワントン マンゴープリン	サラダ油 ごま油 ごま	620 22.4 18.9 2.1		
9	水	○	ソフトめん	れんこんのかきあげ もやしとコーンのおひたし さんさいうどん汁	とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん みつば こまつな	れんこん たまねぎ ごぼう もやし コーン わらび ぜんまい えのきたけ なめこ ながねぎ	ソフトめん ごむぎこ さとう	サラダ油 ごま油 ごま	628 23.3 16.3 1.9		
10	木	○	ごはん	あかうおしろしょうゆやき ほうれんそうわふうサラダ キャベツとぶた肉のみそ汁 ブルーベリーゼリー	あかうお ぶた肉 油あげ	牛乳 のり	ほうれんそう	えのきたけ キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう ゼリー	サラダ油	614 25.9 15.6 2.1		
11	金	○	しよくパン (メープルジャム)	手作りラザニア イタリアンサラダ フルーツとゼリーミックス	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	パン さとう きょうざの皮 ゼリー メープル ジャム	サラダ油 なまクリーム ドレッシング	680 23.6 20.0 1.9		
15	火	○	ごはん	いわしオレンジに なっとうあえ あきやさいのみそ汁	いわし なっとう 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	れんこん だいこん ながねぎ オレンジ	米 さつまいも	ごま	616 23.5 15.8 2.4		
16	水	○	むぎごはん	きのこカレー ビーンズサラダ ぎょうざピザ	ぶた肉 だいず いんげん豆 きんとき豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり	米 麦 ごむぎこ さとう きょうざの皮	サラダ油 バター ドレッシング	694 24.0 21.3 2.3		
17	木	○	やきそば	ししゃものごまフライ フロッコリーのツナマヨあえ ばくがゼリー	ぶた肉 ツナ	牛乳 あおのり ししゃも	にんじん フロッコリー	たまねぎ キャベツ れんこん コーン	ちゅうかさそば パンこ ゼリー	サラダ油 マヨネーズ ごま	657 27.3 27.6 2.5		
18	金	○	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかサラダ たまごとコーンのちゅうかスープ	ぶた肉 とり肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ	サラダ油	626 26.6 16.6 2.2		
21	月	○	ごはん	ほっけいちやほし わかめのそくせきづけ じゃがいもとあつあげのそぼろに かたねぎチーズ	ほっけ ぶた肉 あつあげ	牛乳 わかめ チーズ	さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん しょうが たまねぎ	米 じゃがいも さとう かたくりこ	ごま サラダ油	660 31.6 20.7 2.0		
22	火	○	むぎごはん	ぶたどんの具 のりマヨあえ きりほしだいこんのみそ汁	ぶた肉 かまぼこ とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ れんこん ながねぎ きりほしだいこん	米 麦 さとう	サラダ油 ごま マヨネーズ	618 24.8 18.4 2.3		
23	水	○	こめこパン (いちごジャム)	とり肉のハーブやき きのこのサラダ かぼちゃポターージュ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	パセリ かぼちゃ	きゅうり えのきたけ しめじ にんにく レモン汁 たまねぎ	こめこパン パンこ ジャム じゃがいも さとう こめこ	オリーブ油 サラダ油 なまクリーム	693 33.0 24.5 2.4		
24	木	○	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルトあえ	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	米 さとう ごむぎこ ゼリー	サラダ油 なまクリーム バター	714 20.2 20.6 1.8		
25	金	○	ごはん	さんまのしおやき ひじき五目に おじゃがもち汁 りんご	さんま ちくわ だいず ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	だけのこ ごぼう だいこん ながねぎ りんご	米 さとう おじゃがもち	サラダ油	678 27.6 19.8 2.1		
28	月	○	ごはん	とりのからあげユーリンソース ばいせんごまあえ はるさめスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが ながねぎ もやし キャベツ 干しいだけ	米 かたくりこ さとう はるさめ	サラダ油 ごま ドレッシング	671 27.4 20.7 2.4		
29	火	○	きなこ あげパン	にくだんご こまつなのガーリックソテー オニオンスープ	きなこ ぶた肉 とり肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん パセリ	にんにく もやし コーン たまねぎ	パン さとう	サラダ油 オリーブ油	628 22.1 27.0 2.0		
30	水	○	むぎごはん	れんこんのつくねやき おかかあえ さつまいもとん汁	とうふ とり肉 だいず かつおぶし ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ながねぎ れんこん キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 麦 パンこ かたくりこ さとう さつまいも	ごま サラダ油	640 30.2 16.7 2.2		
31	木	○	ガーリック ライス	ほきフライ ゆではなやさい ミネストローネ パンキンパバロア	ほき とり肉 だいず いんげん豆 きんとき豆	牛乳	パセリ フロッコリー にんじん トマト	にんにく マッシュルーム たまねぎ カリフラワー キャベツ	米 麦 さとう パンこ パバロア	オリーブ油 サラダ油 マヨネーズ バター	684 22.9 24.4 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。
★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詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

お知らせ
9月分の給食費の口座振替日（納付日）は10月31日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（小学4年）		月平均
熱量	650kcal	656
たんぱく質	24.0g(範囲21.1~32.5g)	25.8
脂質	19.5g(範囲14.4~21.7g)	20.2
食塩相当量	2.0g以下	2.2