

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	ぶくしょく	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初単 - (kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	火	○	ごはん	ポークカレー コーンサラダ もものシャーベット	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご もも	こめ さとう じゃがいも	あぶら	663 21.5 19.0 2.0
3	水	○	むぎごはん	しおぶたどんのぐ キャベツとツナのごまあえ とうふとたまごのスープ	ぶたにく ツナ とうふ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ にんにく たまねぎ もやし レモン キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	615 25.5 18.0 2.7
4	木	○	コッペパン (あんずジャム)	ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン ジャム じゃがいも マカロニ でんぶん さとう	オリーブオイル	669 25.7 24.4 2.9
5	金	○	ごはん	はるまき ナムル はるさめスープ	ぶたにく とりにく ハム	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく ながねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう はるさめ ごま でんぶん こめこ	あぶら ごま ごまあぶら	675 19.0 25.8 1.9
8	月	○	ごはん	チキンカツ だいすのいそに けんちんじる	あぶらあげ だいす とりにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう ばんこ こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	635 27.9 21.9 1.9
9	火	○	ごはん (ふりかけ)	きくの花しゅうまい (魚・えび・たまご) マヨネーズあえ さといものみそしる ラフランスゼリー	さかなすりみ たまご えび ハム さといものみそしる あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが	こめ さといも こむぎこ パンこ でんぶん ゼリー	あぶら ごま マヨネーズ (たまごしょうなし)	622 22.3 19.7 2.6
10	水	○	むぎごはん	ビビンバ (にく・やさい) ぎょうざスープ とうにゅうブラマンジェ	ぶたにく みそ とりにく だいす	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし だいこん キャベツ しいたけ たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう ブラマンジェ	ごまあぶら ごま	662 26.3 18.4 2.2
11	木	○	コッペパン スライス	チリコンカン ポトフ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにく ベーコンだいす ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	パン さとう いんげんまめ ぎんときまめ じゃがいも	あぶら バター	680 28.2 26.9 2.8
12	金	○	ごはん	さんまのたつたあげ おかかあえ いもだんごじる	さんま かつおぶし とりにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん ながねぎ しいたけ しょうが	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	612 22.0 18.5 1.6
16	火	○	ごはん (ふりかけ)	メンチカツ さんぴらごぼう ちゃんこなべじる	ぶたにく とりにく ぎゅうにく たまご とうふ みそ だいす あぶらあげ	牛乳 スキムミルク のり あおさ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん はくさい ながねぎ たまねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう ばんこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	659 25.8 19.9 2.8
17	水	○	むぎごはん	ハヤシソース カリフラワーとブロッコリーのマリネ てづくりスイートポテト	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム カリフラワー	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら なまクリーム バター	699 21.5 21.2 2.3
18	木	○	こくとうパン	チキンバーベキューソース キャベツサラダ しろはなまめのクリームポターージュ	とりにく ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	あぶら なまクリーム バター	671 32.5 23.5 2.7
19	金	○	ごはん	あかうおいちやほし かぼちゃサラダ えのきのみそしる ぶどうゼリー	あかうお とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ ほうれんそう	きゅうり だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ さとう さつまいも ゼリー	マヨネーズ (たまごしょうなし) あぶら	631 27.5 17.9 2.0
22	月	○	ごはん	さばのオレンジソース しおこんぶサラダ あきのみそしる	さば さけ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しめじ オレンジ	こめ さつまいも マーマレード さとう	ごま ごまあぶら	634 25.4 22.1 2.1
24	水	○	むぎごはん	ガバオライスのぐ ちゅうかあえ フォースープ ひとくちりんごゼリー	ぶたにく とりにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ なす ピーマン しいたけ きゅうり もやし コーン	こめ むぎ さとう でんぶん フォー (お米のめん) ゼリー	ごまあぶら ごま	632 23.6 18.4 2.5
25	木	○	フレンチ トースト	ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネ	たまご ツナ とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん ズッキーニ トマト	にんにく たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも	バター あぶら オリーブオイル	623 25.9 22.3 2.4
26	金	○	ごはん	さけのもみじやき きりぼしだいこんのもの とんじる	さけ みそ とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう しょうが ながねぎ	こめ さとう	マヨネーズ (たまごしょうなし) あぶら	669 30.0 23.7 2.2
29	月	○	ごはん	とりのからあげレモンソース ビーフンやさしいため ちゅうかコーンスープ	とりにく たまご	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	しょうが にんにく レモン キャベツ たまねぎ しいたけ ながねぎ コーン	こめ でんぶん さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	654 27.7 17.9 2.6
30	火	○	成田のくり くりごはん (ごましお)	さんまのみぞれに ほうれんそうののりあえ しらたまじる	さんま とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきたけ だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう しらたま でんぶん	くり ごま あぶら	630 23.7 19.5 2.4

★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。

★お米は成田産コシヒカリを使用しています。

★9・10・11・19日のデザートは学校配送です。

こんげつ もくひょう はやね はやお きそくだ しょくじ せいかつ ととの
今月の目標・早寝・早起き・規則正しい食事で生活のリズムを整えましょう。



9月分給食費の口座振替日
(納付日)は10月31日です。
残高のご確認をお願いします。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	650
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1～32.5g)	25.4
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.1
食塩相当量：	2.0g以下	2.3