

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		1ℓあたり - (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)
										食塩相当量(g)	
2	火	○	むぎごはん	ポークカレー わかめサラダ れいとうマンゴー	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン キャベツ マンゴー	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	サラダ油 バター ごま油 ごま	665 21.2 19.7 2.4
3	水	○	ごはん	あかうおさいきょうやき ブロッコリーのツナマヨあえ とうふとわかめのみそ汁 はちみつレモンゼリー	あかうお(アサカヌカ) ツナ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	ブロッコリー	れんこん コーン ながねぎ	米 ゼリー	マヨネーズ	673 23.5 18.3 2.3
4	木	○	ごはん (さけふりかけ)	ぶた肉となすのみそいため オクラのおひたし しらたま汁	ぶた肉 さけ かつおぶし とり肉 なんと	牛乳	にんじん ピーマン オクラ こまつな	なす にんにく しょうが しめじ ながねぎ	米 さとう かたくりこ しらたまもち	ごま油	702 23.4 22.9 2.5
5	金	○	むぎごはん	牛どんのぐ ごまあえ じゃがいものみそ汁 なし	牛肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ なし	米 麦 さとう じゃがいも おふ	サラダ油 ごま	645 24.7 18.2 2.3
8	月	○	ごはん	しろみざかなフライ おかかあえ とん汁 ひとくちアセロラゼリー	しろみざかな(ほき) かつおぶし ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう ながねぎ だいこん	米 さとう さといも パンこ ゼリー	サラダ油	623 24.0 16.2 2.0
9	火	○	むぎごはん	ホイコーロー ばいせんごまあえ はるさめスープ かみかみだいず	ぶた肉 なんと だいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし 干しいだけ きゅうり	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ	サラダ油 ごま ドレッシング	629 25.4 19.1 2.1
10	水	○	こめこパン (いちごジャム& マーガリン)	にくだんご こまつなとコーンのソテー フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉 ウィンナー	牛乳	こまつな	もやし コーン みかん缶 バイン缶	こめこパン ゼリー ナタデココ イチゴジャム	バター マーガリン	667 22.5 24.1 1.5
11	木	○	ごはん	さばのカレーやき なっとうあえ さわにわん ラムネゼリー	さば なっとう ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ 干しいだけ ながねぎ	米 ゼリー	ごま サラダ油	627 27.1 16.7 2.3
12	金	○	むぎごはん	ぶた肉ねぎみそやき ポパイサラダ キャベツのみそ汁	ぶた肉 かつおぶし 油あげ	牛乳 ちりめん のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく りんご ながねぎ もやし キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう おふ	ごま	640 27.0 21.2 2.3
16	火	○	ごはん	あじのあげに のりマヨあえ おじゃがもち汁	あじ かまぼこ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ れんこん ごぼう だいこん ながねぎ	米 おじゃがもち かたくりこ	ごま マヨネーズ サラダ油	641 25.5 17.7 2.1
17	水	○	むぎごはん	ぶたキムチ ちゅうかサラダ ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 たまご	牛乳	にら にんじん こまつな	にんにく はくさい ながねぎ きゅうり もやし 干しいだけ	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ	サラダ油 ごま ごま油	650 20.9 24.1 2.4
18	木	○	やきそば	ししゃものごまフライ ツナいりごぼうサラダ スイートポテト	ぶた肉 ツナ	牛乳 あおさ ししゃも	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	ちゅうかそば さつまいも パンこ さとう	サラダ油 マヨネーズ ごま	652 25.7 27.9 2.5
19	金	○	むぎごはん	やきぎょうざ きゅうりとじゃこのナムル マーボーどうふ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 ちりめん	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいだけ たけのこ ながねぎ	米 麦 さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	ごま ごま油 サラダ油	629 25.5 20.2 2.2
22	月	○	わかめごはん	かつおフライ 五目きんぴら すまし汁 くろごまプリン	かつお さつまあげ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ 干しいだけ れんこん えのきたけ ながねぎ	米 さとう パンこ ごまプリン	サラダ油 ごま油	654 24.5 19.1 2.1
24	水	○	ピザトースト	じゃがいも入りたまごやき えだまめサラダ ヨーグルトあえ	ベーコン たまご ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ もも缶 みかん缶 バイン缶	パン じゃがいも ゼリー さとう	ドレッシング	692 25.8 25.2 2.8
25	木	○	ごはん	とりのからあげ わふうサラダ なめこ汁	とり肉 とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん	にんにく しょうが えのきたけ なめこ ながねぎ	米 かたくりこ さとう	サラダ油	670 29.2 20.6 2.3
26	金	○	むぎごはん	ハヤシライス グリーンサラダ バナナ	ぶた肉	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 グリーンピース キャベツ きゅうり バナナ	米 麦 さとう こむぎこ	サラダ油 なまクリーム バター	672 21.1 18.8 2.2
29	月	○	ごはん (あじつけのり)	いわしのかばやき きゅうりのおかかあえ さつま汁 ぶどうヨーグルト	いわし かつおぶし とり肉	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん こまつな	しょうが きゅうり だいこん ごぼう	米 さとう さつまいも かたくりこ	サラダ油 ごま ごま油	675 25.7 19.4 2.2
30	火	○	ごはん	ウィンナーたまごまき ちくさあえ じゃがいものカレーそばろに	たまご ウィンナー 油あげ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう じゃがいも かたくりこ	ごま ごま油 サラダ油	664 23.3 21.3 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（基準）		月平均
熱量： 650kcal		656
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)		24.5
脂質： 19.5g(範囲14.4～21.7g)		20.6
食塩相当量： 2.0g以下		2.2