

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
1	木	白ごはん	牛乳	オムレツ玉ねぎソース サラダ マカロニスープ ゼリー	鶏肉 卵 ハム	牛乳 乳酸飲料	小松菜 たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁	米 砂糖 マカロニ	油	693	23	20	2.3
2	金	白ごはん	牛乳	かぼちゃのチーズフライ もやしツナあえ みそ汁	鶏肉 うすあげ ツナ	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん もやし きゅうり コーン 大根 えのきだけ	米 油 パン粉 砂糖	650	21	23	2.1	
5	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き サラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん にんじん きゃべつ コーン きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 油 オリーブ油	601	27	16	1.7	
6	火	白ごはん	牛乳	揚げじゃがいもの中華炒め かきたまスープ かぼちゃプリン	豚肉 卵	牛乳	青ピーマン パプリカ かぼちゃ 小松菜 にんじん	米 油 じゃがいも 片栗粉	651	23	19	1.8	
7	水	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 焼きビーフン みそ汁	鶏肉 豚肉 うすあげ 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ もやし えのきだけ	米 油 パン粉 砂糖	616	23	17	1.9	
8	木	白ごはん	牛乳	さばみそマヨ わかめの酢の物 すいとん風煮	さば かまぼこ 豆腐 うすあげ	牛乳 あおさ わかめ	にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう 干しいたけ しめじ なめこ	米 砂糖 白玉粉 小麦粉 米粉	720	28	24	2.1	
9	金	さつまいもごはん	牛乳	豆腐ナゲット 梅肉あえ みそ汁 お月見団子	豆腐 かつお節 うすあげ 豆乳	牛乳	にんじん 枝豆 梅干し 玉ねぎ きゃべつ もやし きゅうり しめじ えのきだけ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま ぎゅうひ さつまいも	809	29	25	3.3	
12	月	白ごはん	牛乳	ちくわの石垣天がら 切干大根の甘酢あえ 肉じゃが	ちくわ 豚肉 うすあげ 卵	牛乳	小松菜 にんじん いんげん豆	米 砂糖 油 ごま こんにやく 小麦粉 じゃがいも	708	28	18	2.3	
13	火	白ごはん	牛乳	なすのミートグラタン かぼちゃサラダ コンソメスープ	豚肉 ハム 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ にんにく 玉ねぎ なす きゅうり しめじ きゅうり	米 砂糖 油 片栗粉 ごま	579	27	21	2.0	
14	水	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ひじきのツナ炒め みそ汁	豚肉 ツナ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん しょうが さいやいんげん たまねぎ	米 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 こんにやく じゃがいも	661	28	29	2.2	
15	木	白ごはん	牛乳	メンチカツ サラダ クリームシチュー	豚肉 東り肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 枝豆 きゃべつ 玉ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 油 じゃがいも バター 米粉 パン粉	657	24	18	1.8	
16	金	麦ごはん	牛乳	麻婆丼 きゅうりのピリ辛 中華スープ	鶏肉 卵 ハム	牛乳	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ えのきだけ きゅうり	米 麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉	594	24	18	1.9	
21	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 三味焼き コーンかきたまスープ	豚肉 さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり コーン ねぎ コーン えのきだけ 玉ねぎ	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	666	32	17	2.7	
22	木	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン 枝豆コーンポテト コンソメスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆 しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ コーン	米 ごま油 片栗粉 バター 砂糖 じゃがいも	713	27	24	2.0	
26	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース きんぴらごぼう みそ汁	豚肉 牛肉 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	いんげん 小松菜 にんじん 玉ねぎ まいたけ えのきだけ しめじ ねぎ ごぼう 竹の子	米 砂糖 油 ごま 片栗粉 こんにやく じゃがいも	719	29	20	2.5	
27	火	白ごはん	牛乳	シューマイ はるさめの中華炒め 小松菜のスープ	豚肉 豆腐 豆乳 ほたて	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ にんにく しょうが 竹の子	米 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 春雨 砂糖	600	19	18	2	
28	水	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁	鶏肉 うすあげ 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 油 ごま 片栗粉 小麦粉	765	34	27	2.6	
29	木	白ごはん	牛乳	そぼろ丼 千草和え ふのみそ汁	鶏肉 卵 うすあげ	牛乳 わかめ	枝豆 にんじん 小松菜 しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 ごま スバゲティ	589	26	18	2.3	
30	金	白ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き きゃべつ甘酢あえ 里芋のみそ汁 手作りババロア	さば うすあげ	牛乳	にんじん しょうが きゃべつ もやし しめじ	米 砂糖 油 ごま 里芋	699	27	22	2.2	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	674	26	20	2.3
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満



成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりには大切です。

# 9月学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	食塩相当量
1	木	白ごはん	牛乳	オムレツ玉ねぎソース サラダ マカロニスープ ゼリー	鶏肉 卵 ハム	牛乳	小松菜	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	米 砂糖 マカロニ	油	888 29 24 3.2	
2	金	白ごはん	牛乳	かぼちゃのチーズフライ もやしのツナあえ みそ汁	鶏肉 うすあげ ツナ	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん	もやし きゅうり コーン 大根 えのきだけ	米 パン粉 砂糖	油	812 25 26 2.6	
5	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き サラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん パプリカ パジル	にんにく きゃべつ コーン きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 オリーブ油	油	786 34 19 2.4	
6	火	白ごはん	牛乳	揚げじゃがいもの中華め かきたまスープ かぼちゃプリン 	豚肉 卵	牛乳	青ピーマン パプリカ かぼちゃ 小松菜 にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えのきだけ	米 じゃがいも 片栗粉	油	837 28 22 1.8	
7	水	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 焼きビーフン みそ汁	鶏肉 豚肉 うすあげ 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	玉ねぎ きゃべつ もやし えのきだけ	米 パン粉 砂糖	油	761 26 18 2.1	
8	木	白ごはん	牛乳	さばみそマヨ わかめの酢の物 すいとん風煮	さば かまぼこ 豆腐 うすあげ	牛乳 あおさ わかめ	にんじん	ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう 干しいたけ しめじ なめこ	米 砂糖 白玉粉 小麦粉 米粉		923 35 28 2.5	
9	金	さつまいもごはん	牛乳	豆腐ナゲット 梅肉あえ みそ汁 お月見団子 	豆腐 かつお節 うすあげ 豆乳	牛乳	にんじん 枝豆 梅干し	玉ねぎ きゃべつ もやし きゅうり しめじ えのきだけ	米 砂糖 片栗粉 きゅうり さつまいも	油 ごま	975 34 30 3.5	
12	月	白ごはん	牛乳	ちくわの石垣天がら 切干大根の甘酢あえ 肉じゃが	ちくわ 豚肉 うすあげ 卵	牛乳	小松菜 にんじん いんげん豆	玉ねぎ 切り干し大根	米 砂糖 こんにやく 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	935 36 21 3.1	
13	火	白ごはん	牛乳	なすのミートグラタン かぼちゃサラダ コンソメスープ	豚肉 ハム 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ なす きゅうり しめじ きゅうり	米 砂糖	油	860 32 24 2.6	
14	水	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ひじきのツナ炒め みそ汁	豚肉 ツナ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 こんにやく じゃがいも	油	822 32 23 2.5	
15	木	白ごはん	牛乳	メンチカツ サラダ クリームシチュー	豚肉 東り肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 枝豆	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも 米粉 パン粉	油 バター	856 30 21 2.4	
16	金	麦ごはん	牛乳	麻婆丼 きゅうりのピリ辛 中華スープ きゅうりの日 	鶏肉 卵 ハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ えのきだけ きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	776 30 28 2.1	
21	水	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー 三味焼き コーンかきたまスープ	豚肉 さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく きゃべつ コーン ねぎ コーン えのきだけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	838 39 19 3.1	
22	木	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン 枝豆コーンポテト コンソメスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆	しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ コーン	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも パン粉	ごま油 バター	909 33 29 2.5	
26	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース きんぴらごぼう みそ汁	豚肉 牛肉 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	いんげん 小松菜 にんじん	玉ねぎ まいたけ えのきだけ しめじ ねぎ ごぼう 竹の子	米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま	885 33 22 2.5	
27	火	白ごはん	牛乳	シューマイ はるさめの中華炒め 小松菜のスープ	豚肉 豆腐 卵 はたて	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが 竹の子	米 片栗粉 小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま油	783 24 22 1.7	
28	水	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁	鶏肉 うすあげ 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	切り干し大根 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	890 37 27 2.6	
29	木	白ごはん	牛乳	そぼろ丼 千草和え ふのみそ汁	鶏肉 うすあげ	牛乳 わかめ	枝豆 にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 スパゲティ	ごま	722 31 21 2.9	
30	金	白ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き きゃべつのごまみそあえ 里芋のみそ汁 手作りパバロア	さば うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが きゃべつ もやし しめじ	米 砂糖 里芋		892 33 26 2.8	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	851	32	23	2.7
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満

