

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
1 木	麦ごはん あらびきウィンナー トマトチキンカレー フルーツカクテル	豚肉 鶏肉、チーズ	米、小麦 豚脂、水あめ、さとう じゃがいも、カレールウ、サラダ油 カクテルゼリー、ぶどうゼリー	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが、 ブルーベリー、りんご パイナップル、黄桃	739	24.0	21.7	
2 金	ごはん ユーリンチー 切干大根の中華漬物 ★ ワンタンスープ	鶏肉 こんにゃく ワンタン(豚肉、大豆たん白、みそ)	米 でんぷん、大豆油、ごま油、さとう ごま、さとう、ごま油 ワンタン(小麦粉、コーン油、でんぷん、 さとう)	ねぎ、しょうが、にんにく 切干大根、にんじん、きゅうり ワンタン(たまねぎ、しょうが)、にんじん、もやし、 干しいたげ、こまつな	640	22.2	22.5	
5 月	ごはん 豚肉のくわやき きゅうりのピリ辛 かぼちゃのみそしる	豚肉 うすあげ、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 ごま、さとう、ごま油	きゅうり かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	659	24.3	23.4	
6 火	ごはん コーンシューマイ なすのオイスターソース炒め 冷やし中華	魚肉すり身、豆腐、大豆たん白 豚肉 ロースハム、錦糸卵	米 豚脂、でんぷん、さとう、パン粉、小麦粉 ごま油、さとう、でんぷん 中華めん、ごま油	とうもろこし、たまねぎ なす、たまねぎ、しめじ もやし、きゅうり	674	22.8	18.3	
7 水	チョコクルクルパン あじのフライ れんこんとブロッコリーのサラダ ★ キャベツとひき肉のトマト煮込み	脱脂粉乳、卵白、乳たん白、寒天 あじ 豚肉、大豆	小麦粉、さとう、マーガリン、でんぷん ショートニング、ココア、チョコレート パン粉、小麦粉、大豆油 さとう、サラダ油 じゃがいも、サラダ油、さとう	レモン果汁 れんこん、ブロッコリー、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト	658	23.4	27.9	
8 木	ごはん 鶏肉のてりやき ひじきと大豆の炒め煮 ★ めった汁	鶏肉 ひじき、大豆、さつまあげ 豚肉、みそ	米 さとう サラダ油、さとう さつまいも	しょうが にんじん、こんにゃく、いんげん にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	629	26.4	17.3	
9 金	ごはん 里芋コロッケ 枝豆ともやしのあえもの 月菜汁 デザート(お月見ゼリー)	豚肉 うすあげ 寒天	米 さといも、じゃがいも、さとう、米油 パン粉、でんぷん、大豆油 さとう、ごま油 もち さとう、水あめ、油脂	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ えだまめ、もやし、にんじん だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、ねぎ みかん果汁、ぶどう果汁	637	19.1	18.2	
12 月	ピピンパ(麦ごはん) (黄) パンサンスウ ワカメスープ 果物(梨)	牛肉 ロースハム わかめ、鶏肉	米、小麦 ごま、さとう、サラダ油、ごま油 はるさめ、さとう、ごま油	にんじん、もやし、切干大根、こまつな、 にんにく キャベツ、きゅうり たまねぎ、とうもろこし、ねぎ 梨	622	25.3	15.5	
13 火	麦ごはん オムレツ 海藻サラダ ★ ハヤシライス	鶏卵 海藻ミックス 牛肉	米、小麦 植物油、でんぷん ごま、さとう、ごま油 じゃがいも、ハヤシルウ、サラダ油	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、グリーンピース、に んにく	636	19.6	21.1	
14 水	コッペパン チリコンカン ★ キャベツとチキンのレモンサラダ ふわふわたまごスープ	脱脂粉乳 豚肉、大豆 鶏肉 鶏卵、チーズ、ベーコン	小麦粉、ショートニング、さとう サラダ油、さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、パン粉	たまねぎ、トマト、にんにく キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモン たまねぎ、にんじん	617	26.7	27.5	
15 木	ごはん 豚肉とれんこんの黒酢あん ★ チンゲン菜とあさりのスープ ヨーグルト	豚肉 あさり、絹ごし豆腐 脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、寒天	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう さとう	れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが チンゲン菜、もやし、ねぎ	639	25.5	16.5	
16 金	ごはん ごんぼ飯 ★ かけあえ うったち汁 果物(冷凍みかん)	鶏肉、うすあげ いか、白みそ 豚肉	米、小麦、さとう、サラダ油 ごま、さとう すいとん(小麦粉、でんぷん)、さといも	ごぼう、こんにゃく、えだまめ だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、干しいたげ、こまつな みかん	620	25.6	14.7	
20 火	9月17日(土)の振替休業日							
21 水	キャロットパン ハンバーグデミグラスソース パンネのペペロンチーノ ポトフ	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉、豚肉、大豆たん白 ベーコン 鶏肉、ウィンナー	小麦粉、さとう、マーガリン 豚脂、マッシュポテト、でんぷん、さ とう、植物油 パンネ、オリーブ油	にんじん たまねぎ たまねぎ、にんじん、にんにく たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー	644	29.4	26.9	
22 木	ごはん さんまのみぞれ煮 ゆかりあえ 里芋のみそしる デザート(おはぎ)	さんま ふかし、みそ 小豆	米 さとう、でんぷん さといも もち米、麦芽糖	だいこん キャベツ、きゅうり、にんじん、赤しそ はくさい、こんにゃく、ねぎ	635	22.8	16.7	
26 月	わかめごはん 高野豆腐の甘辛からめ 小松菜のごまあえ 沢煮焼	わかめ 高野豆腐、あおのり 豚肉	米、小麦 じゃがいも、水あめ、さとう、でんぷん、 大豆油 ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、みつば	628	22.6	19.0	
27 火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 ★ ごま汁	鮭 さつまあげ うすあげ、みそ	米 塩麴 さとう、サラダ油 もち、ごま	切干大根、にんじん、干しいたげ、いんげん だいこん、えのきたけ、こまつな	658	26.6	21.0	
28 水	米粉ミルクロール チキンナゲット ツナピーズサラダ マカロニスープ	脱脂粉乳 鶏肉、大豆たん白、おから 大豆、いんげんまめ、ツナ ベーコン	米粉、小麦粉、ショートニング、さとう、 マーガリン パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、米 粉、大豆油 コーンクリーミードレッシング マカロニ	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	649	28.8	27.5	
29 木	ごはん かきあげ ★ きんぴらごぼう ★ 鶏塩うどん	大豆 さつまあげ 鶏肉	米 さつまいも、米粉、米油、大豆油 ごま、サラダ油、さとう うどん、塩麴、ごま油	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、こまつな、ごぼう ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	633	18.9	20.2	
30 金	栗ごはん 鶏と野菜のつくね あげとキャベツのあえもの 豆腐となめこのみそしる	鶏肉、大豆たん白 うすあげ 絹ごし豆腐、みそ	米、小麦 さとう、水あめ、パン粉、植物油、 でんぷん ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ	623	24.2	17.6	

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
644kcal	15.0%	29.1%	344mg	3.0mg	247 μg	0.57mg	0.52mg	25mg	4.1g	2.3g	80mg	2.6mg	
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200 μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg