



9月 予定献立表



曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量		
こんだて	中学生の基準量	エネルギー 830kcal たんぱく質 35g 脂質28g 食塩25g以下	ごはん タンドリーチキン 大豆のさっぱりサラダ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 798kcal たんぱく質 30.4g 脂質26.1g 食塩2.6g	少なめごはん ふりかけ 焼肉サラダ 冷やしうどん 牛乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 28.8g 脂質16.7g 食塩3.6g	どうもろこしごはん アジフライ 卵入りおひたし すまし汁 牛乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 28.2g 脂質23.5g 食塩3.2g	じゃがいもの日 ごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 きゅうりの梅おかか和え みそ汁／牛乳	エネルギー 821kcal たんぱく質 28.7g 脂質24.9g 食塩2.3g		
		使用食品	1群 鶏肉 大豆 ハム ベーコン 2群 牛乳 ヨーグルト 3群 ブロッコリー にんじん 4群 きゅうり キャベツ たまねぎ もやし 5群 米 さとう じゃがいも 6群 油	豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳 赤ビーマン にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ 米 さとう うどん 油 ごま	アジ たまご 豆腐 油揚げ 鶏肉 かつお節 厚揚げ 牛乳 牛乳 こまつな にんじん コーン キャベツ もやし えのき だいこん ねぎ 米 もち米 小麦粉 パン粉 油 ごま	鶏肉 かつお節 厚揚げ 牛乳 牛乳 いんげん こまつな にんじん きゅうり 梅干 もやし たまねぎ 米 片栗粉 じゃがいも さとう 油						
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる		
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる		
こんだて	カレーライス フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 887kcal たんぱく質 25.2g 脂質21.6g 食塩2.8g	ごはん ハムエッグ なすの肉みそ炒め すまし汁 牛乳	エネルギー 825kcal たんぱく質 33.7g 脂質27.8g 食塩2.4g	ごはん スタミナ納豆 柳川風煮 牛乳	エネルギー 850kcal たんぱく質 38.2g 脂質25.9g 食塩1.9g	ブルコギ丼 切干大根の中華サラダ 肉団子スープ 牛乳	エネルギー 782kcal たんぱく質 31.5g 脂質18.3g 食塩3.5g	ごはん 豆あじの唐揚げ 五目きんぴら 玉ねぎと油揚げのみそ汁 牛乳	エネルギー 814kcal たんぱく質 28.8g 脂質22.9g 食塩2.2g		
		使用食品	豚肉 鶏肉 納豆 卵 豚肉 牛乳 にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく りんご みかん 黄桃 パイン パナナ 米 麦 じゃがいも さとう 油	卵 ハム 豚肉 大豆 豆腐 牛乳 パセリ ビーマン にんじん 水菜 なす しょうが エリンギ もやし たまねぎ 米 さとう 油	鶏肉 納豆 卵 豚肉 牛乳 こまつな にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ 米 さとう じゃがいも 油	豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳 にんじん ニラ チンゲン菜 たまねぎ もやし えのき にんにく 切干大根 きゅうり キャベツ 干しいたけ 米 しらたき さとう 油 ごま	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 豆あじ にんじん いんげん ごぼう しょうが だいこん ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ 米 こんにゃく さとう じゃがいも 油 ごま					
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる		
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる		
こんだて	ごはん ささみフライ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 832kcal たんぱく質 33.5g 脂質21.9g 食塩2.6g	ツナの洋風ごはん ごまうサラダ ポトフ オレンジ 牛乳	エネルギー 781kcal たんぱく質 28.8g 脂質22.8g 食塩3.0g	少なめごはん いかと野菜の炒めもの 野菜ラーメン 牛乳	エネルギー 777kcal たんぱく質 36.4g 脂質15.2g 食塩3.6g	ごはん ちくわの二色揚げ あっさり漬け 肉じゃが 牛乳	エネルギー 869kcal たんぱく質 33.0g 脂質20.4g 食塩3.1g	きゅうりの日 ごはん 鮭のマヨネーズ蒸し きゅうりとささみの和えもの なめこと卵のすまし汁 牛乳	エネルギー 797kcal たんぱく質 39.8g 脂質22.4g 食塩2.3g		
		使用食品	鶏肉 卵 ツナ ベーコン 牛乳 ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ しめじ コーン 菜「小麦粉」パン粉「マカロニ」じゃがいも マヨネーズ 油	鶏肉 ツナ かまぼこ 牛乳 にんじん ブロッコリー 枝豆 ごぼう きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ オレンジ 米 麦 さとう じゃがいも マヨネーズ バター	いか 豚肉 なんと 牛乳 赤ビーマン チンゲン菜 にんじん たまねぎ エリンギ もやし キャベツ ねぎ にんにく 米 中華めん 油	ちくわ 卵 豚肉 牛乳 青のり にんじん いんげん きゅうり キャベツ たまねぎ 米 小麦粉 じゃがいも しらたき さとう 油 ごま	鮭 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 ビーマン にんじん たまねぎ しいたけ コーン もやし キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 米 さとう 油 ごま					
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる		
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる		
こんだて	敬老の日 秋分の日	21日	22日	23日	24日	25日	3年生リクエスト給食					
		ごはん ささみフライ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん さばのピリ辛ダレ ゆかり和え みそ汁 牛乳	ごはん いかと野菜の炒めもの 野菜ラーメン 牛乳	ごはん 中華和え 八宝菜 バナナ 牛乳	ごはん 中華和え ハ宝菜 バナナ 牛乳	ごはん コッペパン ソース焼きそば チンゲン菜のスープ 牛乳	ごはん ささみとささみの和えもの なめこと卵のすまし汁 牛乳	ごはん ささみとささみの和えもの なめこと卵のすまし汁 牛乳	ごはん ささみとささみの和えもの なめこと卵のすまし汁 牛乳	ごはん ささみとささみの和えもの なめこと卵のすまし汁 牛乳	ごはん ささみとささみの和えもの なめこと卵のすまし汁 牛乳
		使用食品	鶏肉 卵 ツナ ベーコン 牛乳 ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ しめじ コーン 菜「小麦粉」パン粉「マカロニ」じゃがいも マヨネーズ 油	鶏肉 ツナ かまぼこ 牛乳 にんじん ブロッコリー 枝豆 ごぼう きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ オレンジ 米 麦 さとう じゃがいも マヨネーズ バター	いか 豚肉 なんと 牛乳 赤ビーマン チンゲン菜 にんじん たまねぎ エリンギ もやし キャベツ ねぎ にんにく 米 中華めん 油	ちくわ 卵 豚肉 牛乳 青のり にんじん いんげん きゅうり キャベツ たまねぎ 米 小麦粉 じゃがいも しらたき さとう 油 ごま	ちくわ 卵 豚肉 牛乳 青のり にんじん いんげん きゅうり キャベツ たまねぎ 米 小麦粉 じゃがいも しらたき さとう 油 ごま	豚肉 かに かまぼこ 卵 牛乳 青のり にんじん ビーマン チンゲン菜 キャベツ たまねぎ もやし コーン 干しいたけ パン 中華めん 油	ごはん ささみとささみの和えもの なめこと卵のすまし汁 牛乳	ごはん ささみとささみの和えもの なめこと卵のすまし汁 牛乳	ごはん ささみとささみの和えもの なめこと卵のすまし汁 牛乳	ごはん ささみとささみの和えもの なめこと卵のすまし汁 牛乳
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える
こんだて	ごはん 春巻き 春雨サラダ ワンタンスープ 牛乳	エネルギー 799kcal たんぱく質 21.5g 脂質21.6g 食塩2.8g	ごはん ペンのミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのコンソメスープ 牛乳	エネルギー 890kcal たんぱく質 29.0g 脂質25.7g 食塩2.8g	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜とコーンのごま和え すり身汁 牛乳	エネルギー 824kcal たんぱく質 33.1g 脂質26.7g 食塩2.2g	じゃがいも日（4日） 珠洲産のじゃがいもを鶏肉と一緒に揚げ煮にします。 きゅうりの日（18日） ささみと一緒に和えものにします。珠洲でとれたきゅうりを味わいましょう。 3年生リクエスト給食（25日） 3年生からは、揚げパン、コッペパンなど「パンを食べたい！」というリクエストがたくさんありました。パンを味わうもよし！ 焼きそばをはさんで、焼きそばパンにするもよし！ パン給食を楽しんでください。					
		使用食品	豚肉 ハム 牛乳 にんじん チンゲン菜 きゅうり キャベツ もやし えのき 米 春雨 小麦粉 油 マヨネーズ	豚肉 ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ にんにく 米 ペンネ さとう パン粉 じゃがいも 油	鶏肉 にぎす 卵 豆腐 牛乳 こまつな にんじん もやし コーン キャベツ えのき ねぎ 米 片栗粉 さとう 油 ごま	じゃがいも日（4日） 珠洲産のじゃがいもを鶏肉と一緒に揚げ煮にします。 きゅうりの日（18日） ささみと一緒に和えものにします。珠洲でとれたきゅうりを味わいましょう。 3年生リクエスト給食（25日） 3年生からは、揚げパン、コッペパンなど「パンを食べたい！」というリクエストがたくさんありました。パンを味わうもよし！ 焼きそばをはさんで、焼きそばパンにするもよし！ パン給食を楽しんでください。						
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	じゃがいも日（4日） 珠洲産のじゃがいもを鶏肉と一緒に揚げ煮にします。 きゅうりの日（18日） ささみと一緒に和えものにします。珠洲でとれたきゅうりを味わいましょう。 3年生リクエスト給食（25日） 3年生からは、揚げパン、コッペパンなど「パンを食べたい！」というリクエストがたくさんありました。パンを味わうもよし！ 焼きそばをはさんで、焼きそばパンにするもよし！ パン給食を楽しんでください。				
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギー源となる	じゃがいも日（4日） 珠洲産のじゃがいもを鶏肉と一緒に揚げ煮にします。 きゅうりの日（18日） ささみと一緒に和えものにします。珠洲でとれたきゅうりを味わいましょう。 3年生リクエスト給食（25日） 3年生からは、揚げパン、コッペパンなど「パンを食べたい！」というリクエストがたくさんありました。パンを味わうもよし！ 焼きそばをはさんで、焼きそばパンにするもよし！ パン給食を楽しんでください。				

※献立は都合により変更することがあります。