



日曜	もりつけず	こんだてめい	1食分 Kcal	たんぱく g	おもにからだをつくるしよくひん (きゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
2月		牛乳	645	27.5	牛乳			
		ナン			ナン			
		ドライカレー			ふた肉 とり肉	米サラダ油 こむぎこ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	トマトケチャップ 赤ワインソース (ちゅうのう・ウスター) しょうゆ しお こしょう カレーこ
		カリカリサラダ				なたねサラダ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	こくもつす しょうゆ しお こしょう 洋からし
		カルピスゼリー・ボンチ			かんてん	さとう カルピス はちみつ	みかん缶 バイン缶	ラム酒
3火		牛乳	541	21.4	牛乳			
		えだまめとわかめのごはん			わかめごはんのもと	米 麦 こま	えだまめ	
		かんこく風肉じゃが			ふた肉	こんにゃく じゃがいも 米サラダ油 さとう こま	にんじん 玉ねぎ	酒 みりん しょうゆ コチュジャン
しやしきや和え		さとう ごま油	きりぼし大根 こまつな もやし にんじん きゅうり	しょうゆ こくもつす				
4水		牛乳	614	26.6	牛乳			
		マーボーどん			ふた肉 とろろ とりがら	米 麦 米サラダ油 さとう てんぷん ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん たら	トウバンジャン 酒 しょうゆ てんめんジャン
ナムル		さとう ごま油	きりぼし大根 にんじん もやし にんにく こまつな	しょうゆ ラー油				
5木		牛乳	615	23.7	牛乳			
		冷やしきつねうどん			油あげ とり肉 こんぶ けずり節	うどん さとう	ほしいたけ にんじん こまつな 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しお
夏やさいのかきあげ	ちくわ たまご	こむぎこ なたねサラダ油	玉ねぎ にんじん にがうり かぼちゃ	しお ベーキングパウダー				
6金		牛乳	634	29.1	牛乳			
		おきなわ きょうどりょうり			とり肉 だいす	米 麦 米サラダ油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きりぼし大根 ホールトマト	しょうゆ カレーこ トマトケチャップ
		タコライス			とうふ たまご ふた肉 かつお節	米サラダ油	こまつな もやし しょうが	しょうゆ 酒 しお こしょう
		とうふチャンプルー				ラード さとう こむぎこ		しお
ちんすこう								
9月		牛乳	630	33.6	牛乳			
		こぎつねずし			こんぶ とり肉 油あげ	米 さとう こま	にんじん ほしいたけ	こくもつす しお 酒 しょうゆ みりん
		さわらのしょうがみそやき			さわら みそ	さとう	しょうが	酒 みりん
		きつなあえ			かつお節		こまつな キャベツ もやし きく	みりん しょうゆ
		すましじる			けずり節 かまぼこ とうふ わかめ	てんぷん	えのき こまつな 長ねぎ	しょうゆ しお 酒
10火		牛乳	664	27.4	牛乳			
		てりやき フィッシュバーガー			メルルーサ	子どもパン てんぷん こむぎこ なたねサラダ油 さとう	しょうが キャベツ	酒 しょうゆ みりん こくもつす
		ビシソワーズ			とりがら 牛乳 生クリーム	じゃがいも 米 パター	玉ねぎ パセリ	しお こしょう
		ヨーグルト			ヨーグルト			
11水		牛乳	563	25.3	牛乳			
		キャロットピラフ				米サラダ油 米 パター	にんじん	しお
		とり肉のクリームソースがけ			とり肉 牛乳 チーズ	米サラダ油 パター こむぎこ	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	しお こしょう 白ワイン
		こまつなのソテー			ベーコン	米サラダ油	こまつな ホールコーン	しお こしょう しょうゆ
12木		牛乳	590	27.0	牛乳			
		小麦ごはん				米 麦		
		あつあげ入りホイコーロー			あつあげ ふた肉	米サラダ油 さとう てんぷん	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ビーマン	トウバンジャン 酒 てんめんジャン しお しょうゆ
こんにゃくとわかめのサラダ	わかめ	サラダこんにゃく 米サラダ油 ごま油	えだまめ キャベツ にんじん	こくもつす しお こしょう しょうゆ				
13金		牛乳	575	25.7	牛乳			
		かつおごはん			かつお	米 麦 てんぷん こむぎこ なたねサラダ油 さとう 白ごま	しょうが	しょうゆ 酒 みりん
		とんじる			ふた肉 とうふ 油あげ みそ けずり節	米サラダ油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	
		なし						

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※9月17日(火)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。

※今月の地場産物は「じゃがいも」です。新鮮なものが、当日の朝に農家さんより納品されます。

※給食費の今年度3回目の引き落としは、9月5日(木)です。9月と10月分の8,010円(手数料10円を含む)になります。よろしくお願ひします。



日 曜	もりつけず	こんだてめい	原料 Kcal	たんぱく g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
17 火	白玉もち黒みつ お月見のいもごはん	牛乳 お月見のいもごはん さばのしおやき キャベツと大根のそくせきづけ 白玉もちの黒みつきなこがけ	670	23.4	じゅうごやのこんだて	牛乳 米 もち米 さつまいも ごま さとういも なたねサラダ油		しお みりん 酒 しょうゆ
18 水	ひよろし ミートソース	牛乳 なす入りミートソース スパゲティ やさしいサラダ	659	25.9	ふた肉 だいず チーズ	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 こむぎこ なたねサラダ油	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん セロリー なす	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ トマトペースト ソース(ちゅうのう・ウスター) しお こしょう しょうゆ
19 木	たいすど ひんじきの ごはん	牛乳 たいすとひじきのごはん あじのいそフライ こまつなのからし和え	600	28.7	とり肉 めひじき こんぶ 油あげ だいず あじ たまご 青のり	米 米サラダ油 さとう こむぎこ ごま パンこ なたねサラダ油 ごま油	にんじん しょうゆ しょうゆ こしょう ちゅうのうソース	酒 しょうゆ しお みりん しょうゆ ようからし
20 金	ヒヨからあえ とろろごぼろん	牛乳 とりそぼろん きゅうりのピリからあえ 大根とわかめのみそしる	622	30.4	とり肉 大豆 たまご けずり節 とうふ 油あげ わかめ みそ	米 麦 米サラダ油 さとう ごま油 こんにゃく	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり	酒 しょうゆ みりん しょうゆ しお 七味とうがらし
24 火	きよほう(2) キムチチャーハン	牛乳 キムチチャーハン ふた肉とえのきのスープ きよほう	586	23.7	ふた肉 たまご ふた肉 とうふ とりがら	米 麦 米サラダ油 ごま油 りよくとうはるさめ ごま油	はくさいキムチ いら にんじん ほししいたけ キャベツ えのき 長ねぎ	しょうゆ しお しょうゆ しお
25 水	メバルの につけ	牛乳 麦ごはん メバルのにつけ かぶのそくせきづけ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	563	25.5	牛乳 ふた肉 とうふ 油あげ みそ わかめ	米 麦 さとう でんぷん	しょうが きゅうり かぶ 玉ねぎ	しょうゆ みりん しお しょうゆ
26 木	ちりめんレモン ふりかけ	牛乳 ちりめんレモンふりかけ ごはん とり肉のからあげ こまみそ和え	557	25.4	牛乳 めひじき かつお節 じゃこ とり肉 みそ	米 麦 さとう ごま油 でんぷん こむぎこ なたねサラダ油 ごま油 さとう ごま	レモンかじゅう にんにく しょうが	みりん しょうゆ こくもつず しお 酒 しょうゆ
27 金	キャロットオレンジゼリー ソーセージ海そう	牛乳 ジャージャーめん 海そうサラダ キャロットオレンジゼリー	599	26.2	牛乳 ふた肉 みそ かいそうミックス かんてん アガー ゼラチン	むしちゅうかめん 米サラダ油 さとう でんぷん さとう ごま油 さとう	しょうが にんにく 長ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん もやし キャベツ きゅうり にんじん にんじん みかんジュース レモンかじゅう	てんめんジャン しょうゆ トウバンジャン ラー油 コチュジャン こしょう しょうゆ こくもつず しお
30 月	ハッシュド ポーク	牛乳 麦ごはん ハッシュドポーク オニオンドレッシング サラダ	614	22.7	牛乳 ふた肉 とりがら	米 麦 米サラダ油 さとう こむぎこ 米サラダ油 さとう	にんにく 玉ねぎ ごぼう トマトジュース キャベツ にんじん こまつな ホールコーン だいこん 玉ねぎ	赤ワイン しお こしょう トマトピューレ しょうゆ トマトケチャップ ソース(ちゅうのう・ウスター) こくもつず しお こしょう

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



今月の栄養価平均

文科省栄養基準量

エネルギー  
607kcal

エネルギー  
650kcal

たんぱくしつ  
26.2g

たんぱくしつ  
21.1~32.5g