



9月 献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体を作るものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるものになる	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量
2火	ナスイリミートソーススパゲッティ キャベツとコーンのサラダ くだもの		牛乳,鶏肉,豚肉,大豆,粉チーズ,わかめ	スパゲッティ,油,パン粉,三温糖	しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,トマト,グリーンピース,なす,だいこん,キャベツ,とうもろこし,日本なし	578 kcal 25.4 g 19.0 g 1.8 g
3水	とりめし だいたいのこふきいも ごまあえ とうふのすましじる		牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ,あおのり,大豆,こんぶ,木綿豆腐	米,麦,油,三温糖,じゃがいも,すりごま	ごぼう,たけのこ,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,こまつな,キャベツ,もやし,とうもろこし,えのきたけ,玉葱,ねぎ	549 kcal 24.2 g 15.7 g 2.2 g
4木	じゅうろっこごぼん あげはるまき きわかめのかふうサラダ ちゅうかスープ		牛乳,豚肉,きわかめ,ベーコン	米,十六穀米,油,はるさめ,かたくり粉,春巻きの皮,三温糖,白いりごま	しょうが,たけのこ,干し椎茸,玉葱,ねぎ,にら,もやし,にんじん,きゅうり,とうもろこし,はくさい,こまつな	560 kcal 19.4 g 19.1 g 2.0 g
5金	きびごぼん シルバーのパンこやき ひじきとこんざいのサラダ むらくもじる		牛乳,シルバー,干ひじき,大豆,木綿豆腐,たまご	米,きび,ノンエッグマヨネーズ,パン粉,油,三温糖,白いりごま,かたくり粉	にんじん,れんこん,とうもろこし,きゅうり,玉葱,レモン,こまつな	538 kcal 27.3 g 18.7 g 2.1 g
8月	ビビンバ しょうがをあえ フルーツヨーグルト		牛乳,豚肉,油揚げ,米みそ,ヨーグルト	米,麦,白いりごま,ごま油,三温糖,すりごま	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ,ねぎ,にんじん,もやし,こまつな,キャベツ,温州蜜柑,もも,りんご	509 kcal 17.8 g 16.5 g 1.1 g
9火	じゃこわかめごぼん ますのごまみそやき きつかあえ のっぺいじる		牛乳,炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ,ます,米みそ,豚肉,生揚げ	米,麦,上白糖,ねりごま,すりごま,油,板こんにゃく,かたくり粉	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,菊のり,はくさい,にんじん,ねぎ	560 kcal 28.8 g 18.3 g 2.2 g
10水	チンジャオロースどん ちゅうかあえ だいたいとじゃこのかりかりあげ		牛乳,豚肉,大豆,ひよこめめ,いりこ	米,麦,油,三温糖,かたくり粉,ラー油,さつまいも,白いりごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,青ピーマン,だいこん,きゅうり	550 kcal 21.8 g 16.7 g 1.7 g
11木	ミルクパン ホキのプロバンスふうソース リョネーズポテト ペイザンヌスープ		ジョア,ホキ,ウィンナー,ボンレスハム	ミルクパン,かたくり粉,小麦粉,油,三温糖,じゃがいも,バター	にんにく,セロリー,玉葱,トマト,しょうが,にんじん,キャベツ,こまつな	494 kcal 23.6 g 13.6 g 2.5 g
12金	むぎごぼん はるさめサラダ ナスイリマーボーどうふ		牛乳,豚肉,米みそ,木綿豆腐	米,麦,はるさめ,三温糖,油,白いりごま,かたくり粉	にんじん,もやし,きゅうり,とうもろこし,しょうが,にんにく,たけのこ,玉葱,干し椎茸,ねぎ,ぶなしめじ,にら,なす	520 kcal 19.1 g 17.8 g 1.6 g
16火	ガーリックライス ひじきとあおだいたいのマリネ タイピーエーン		牛乳,ベーコン,干ひじき,青大豆,豚肉,板なしかまぼこ,うずら卵,むきえび,イカ	米,麦,バター,油,三温糖,緑豆,はるさめ	にんにく,えのきたけ,玉葱,とうもろこし,赤ピーマン,きゅうり,にんじん,たけのこ,干し椎茸,はくさい,こまつな	524 kcal 21.8 g 18.5 g 2.2 g
17水	なつやさいドライカレー じゃこわかめサラダ くだもの		牛乳,豚肉,大豆,ピザ用チーズ,わかめ,ちりめんじゃこ	米,麦,油,パン粉,三温糖,白いりごま	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,トマト,なす,青ピーマン,だいこん,もやし,きゅうり,りんご	584 kcal 22.9 g 18.5 g 2.2 g
18木	むぎごぼん やしししゃも じゃがいものナムル キムチどうふ		牛乳,ししゃも,豚肉,米みそ,木綿豆腐	米,麦,じゃがいも,油,三温糖,白いりごま,かたくり粉	もやし,にんじん,きゅうり,えのきたけ,はくさい,チンゲンツァイ,ねぎ,にら	569 kcal 25.2 g 20.3 g 1.7 g
22月	マーボーはるさめどん すみそこんにゃくサラダ ちゅうかふうコーンスープ		牛乳,豚肉,米みそ,生わかめ,豚肉,絹ごし豆腐,たまご	米,麦,油,砂糖,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ,つきこんにゃく,三温糖,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,玉葱,たけのこ,エリンギ,にら,きゅうり,だいこん,とうもろこし	567 kcal 21.0 g 16.8 g 2.5 g
24水	とうにゅうパンケーキ あげたまねぎのサラダ ミネストローネ		牛乳,加糖練乳,たまご,豆乳,ベーコン,ウィンナー,レンズまめ,米みそ,粉チーズ	薄力粉,三温糖,きび糖,バター,油,かたくり粉,小麦粉,白いりごま,A・B・Cパスタ	キャベツ,だいこん,にんじん,きゅうり,玉葱,にんにく,しょうが,セロリー,えのきたけ,トマト,とうもろこし,グリーンピース	516 kcal 18.3 g 24.3 g 2.1 g
25木	むぎごぼん しそひじきのふりかけ もやしのごまあえ トマトとオクラのにくじゃが くだもの		牛乳,干ひじき,花かつお,ちりめんじゃこ,豚肉,かつお厚削り	米,麦,油,三温糖,白いりごま,白すりごま,つきこん,じゃがいも,きび糖	もやし,きゅうり,にんじん,こまつな,とうもろこし,しょうが,玉葱,トマト,オクラ,プルーン	569 kcal 20.3 g 14.6 g 2.0 g
26金	ゆかりごぼん いかのこうみやき きりぼしだいこんサラダ とんじる		牛乳,いか,わかめ,豚肉,こんぶ,絹ごし豆腐,米みそ	米,麦,油,三温糖,白いりごま,すりごま,板こんにゃく,じゃがいも	にんにく,ねぎ,切干しだいこん,きゅうり,にんじん,ごぼう,だいこん	505 kcal 23.6 g 14.3 g 2.2 g
29月	むぎごぼん ごもくたまごやき ごもくきんぴら みそしる		牛乳,ちりめんじゃこ,たまご,きわかめ,さつま揚げ,大豆,油揚げ,絹ごし豆腐,米みそ,生わかめ	米,麦,油,三温糖,つきこん,じゃがいも	玉葱,にんじん,えのきたけ,グリーンピース,ごぼう,たけのこ,ねぎ	529 kcal 22.5 g 17.0 g 2.3 g
30火	もりおかじゃじゃめん じゃがいものかふうあえ キラキラフルーツゼリー		牛乳,豚肉,大豆,米みそ,粉寒天	冷凍うどん,油,かたくり粉,じゃがいも,三温糖,白いりごま,上白糖	もやし,きゅうり,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,干し椎茸,たけのこ,ねぎ,りんご,アセロラ,温州蜜柑,黄桃,りんご,レモン果汁	543 kcal 20.3 g 20.5 g 2.5 g

*学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

★引き続きマスクの持参にご協力お願いいたします★

給食の際にマスクがないお子様が多く、学校のマスクが不足しています。当番以外も配膳時に毎日マスクを使用します。

給食袋にマスクを入れ、ランドセルにも予備のマスクをご準備ください。ご協力よろしくお願いいたします。

