



9月予定献立表

9月の給食目標
残さず食べよう

日	授業	牛乳	地産地消の食材	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I献 - (kcal)		ランチ ルーム
								たんぱく質(g)		
3月	通常	○		ひよこ豆のドライカレー 海藻サラダ 梨 まめまめランチ ひよこ豆	豚肉 ひよこめ 牛乳 海草ミックス	米 有塩バター サラダ油 薄力粉 白ごま(いり) 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ピーマン キャベツ もやし 梨	800 kcal 26.0 g		
4火	通常	○	小松菜	麦ご飯 さばのねぎみそ焼 ごま和え 村雲汁	牛乳 さば 白みそ 鶏卵	米 押麦 上白糖 白ごま(いり) 三温糖 白ごま(すり) でん粉	しょうが 長ねぎ こまつな もやし にんじん 玉葱	747 kcal 34.0 g	1-1	
5水	通常	○		麦ご飯 キムムッチ (韓国のりふりかけ) 韓国風肉じゃが えだまめバンサンスー	牛乳 焼きのり 豚肉	米 押麦 ごま油 三温糖 白ごま(いり) じゃがいも 白ごま(すり) はるさめ	にんにく にんじん 玉葱 にら もやし きゅうり むきえだまめ	794 kcal 23.2 g		
6木	通常	○	小松菜	ソーキソバ マーミナチャンプルー パイナップル 郷土料理 沖縄県	豚肉 ベーコン 板なしかまぼこ 牛乳 かつお節	蒸し中華めん 黒砂糖 サラダ油 三温糖 ごま油	しょうが もやし こまつな 葉ねぎ にんじん キャベツ にら パインアップル	777 kcal 27.8 g	1-3	
7金	45分授業	○	小松菜	貝だくさん栗おこわ ちくわの磯部揚げ 菊花和え 豚汁 行事食 二日早い重陽の節句	鶏肉 油揚げ 牛乳 焼き竹輪 あおのり 豚肉 木綿豆腐 白みそ	米 もち米 むきぐり サラダ油 三温糖 薄力粉 じゃがいも 板こんにゃく	にんじん 干し椎茸 ごぼう きくの花 もやし こまつな だいこん 長ねぎ	764 kcal 31.2 g		
10月	45分授業	○	小松菜	大豆入り肉みそ丼 切干大根のごま和え 杏仁豆腐 まめまめランチ 大豆	豚肉 大豆 赤みそ 牛乳 粉寒天	米 押麦 サラダ油 上白糖 ごま油 白ごま(いり) 三温糖	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 にんじん 切干しだいこん キャベツ こまつな ホールコーン パイン缶 みかん缶 黄桃缶	751 kcal 22.3 g		
11火	通常	○	姫とうがん 小松菜	麦ご飯 揚げ魚のレモンソースがけ きゃべつの和えもの 冬瓜のみそ汁	牛乳 むきかだい 糸けすり節 油揚げ 白みそ	米 押麦 でん粉 三温糖	レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん こまつな とうがん 玉葱 しょうが 長ねぎ	750 kcal 33.4 g		
12水	45分授業	○		麦ご飯 大豆とじゃこの甘辛揚げ 筑前煮 もやしの甘酢かけ まめまめランチ 大豆	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 焼き竹輪 くきわかめ	米 押麦 でん粉 サラダ油 上白糖 白ごま(いり) 三温糖 こんにゃく じゃがいも ごま油	にんじん ごぼう たけのこ 干し椎茸 さやいんげん もやし きゅうり	798 kcal 28.0 g		
13木	通常	○		鮭の彩りちらしずし パリパリお揚げサラダ 沢煮椀 冷凍みかん	鮭 鶏卵 牛乳 油揚げ	米 三温糖 サラダ油 白ごま(いり) ごま油	かんぴょう 干し椎茸 もやし しょうが さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう えのきたけ みずかけな 冷凍みかん	751 kcal 29.7 g		
14金	通常	○	小松菜	チョコチップパン ムサカ キプロス風サラダ 野菜スープ 世界ともだちプロジェクト キプロス共和国	牛乳 豚肉 大豆 ピザチーズ プレーンヨーグルト いんげんまめ ベーコン	チョコチップパン じゃがいも サラダ油 薄力粉 オリーブ油 マカロニ	にんにく 玉葱 にんじん なす トマトジュース パセリ キャベツ トマト きゅうり ホールコーン レモン果汁 はくさい もやし こまつな	875 kcal 30.0 g		
17月	敬老の日									
18火	通常	○	小松菜	麦ご飯 かぼちゃコロッケ もやしと小松菜のからししょうゆ かきたま汁	牛乳 豚肉 鶏卵 木綿豆腐	米 押麦 サラダ油 薄力粉 パン粉 三温糖 でん粉	かぼちゃ 玉葱 もやし こまつな にんじん だいこん	824 kcal 27.0 g	1-2	
19水	通常	○		麦ご飯 さんまの七味焼き きんぴらごぼう 貝だくさんみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ 白みそ	米 押麦 三温糖 サラダ油 糸こんにゃく ごま油	しょうが にんじん ごぼう 玉葱 だいこん 長ねぎ	782 kcal 30.1 g	1-4	
20木	通常	○	小松菜	卵とじうどん おかか和え ごま入り白玉の黒蜜きな粉かけ 行事食 四日早い十五夜	鶏肉 油揚げ 鶏卵 板なしかまぼこ 牛乳 糸けすり きな粉	冷凍うどん でん粉 三温糖 白玉粉 上新粉 白ごま(すり) 黒蜜	にんじん 玉葱 長ねぎ 干し椎茸 こまつな はくさい	793 kcal 28.9 g	2-3	
21金	定期テスト (給食なし)									
24月	秋分の日振替休日									
25火	通常	○		カレーピラフきのソース いんげん豆&ポテトのチーズ焼き 巨峰 まめまめランチ いんげん豆	鶏肉 いんげんまめ 生クリーム 牛乳 ベーコン ピザチーズ	米 押麦 サラダ油 薄力粉 有塩バター じゃがいも	にんじん 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム パセリ 巨峰	824 kcal 27.1 g	2-2	
26水	通常	○	小松菜	麦ご飯 ししゃもの甘露煮 野菜の酢みそ和え 大根と玉ねぎのみそ汁	牛乳 ししゃも 白みそ 油揚げ	米 押麦 でん粉 三温糖 白ごま(いり) ねりごま 上白糖 ごま油	もやし にんじん こまつな だいこん 玉葱 長ねぎ	771 kcal 26.8 g	2-1	
27木	通常	○		チンジャオロース丼 春雨サラダ フルーツポンチ	豚肉 牛乳	米 押麦 サラダ油 でん粉 はるさめ 三温糖 ごま油 上白糖	しょうが にんにく もやし たけのこ 玉葱 にんじん ピーマン キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 レモン果汁	795 kcal 24.8 g	2-4	
28金	通常	○		マヒマヒのフィッシュバーガー ピクルスサラダ 酪農スープ 世界の料理 ハワイ	しいら 鶏卵 牛乳 ベーコン いんげんまめ 豆乳	丸パン 薄力粉 パン粉 マヨネーズ 上白糖 サラダ油 じゃがいも 有塩バター	にんじん きゅうり だいこん 黄ピーマン 玉葱 エリンギ ホールコーン パセリ	770 kcal 35.5 g		

* 食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

* 収穫の状況により、「地産地消の食材」が変更になる場合があります。ご了承ください。

9月からランチルーム給食が始まります。
給食時間になったら素早くランチルームへ移動してください。
手洗い・着席を短時間で完了してもらえると嬉しいです♪

★ランチルームでは特別デザートがつきます。
お楽しみに！

