



# 9月予定献立表

9月の給食目標  
残さず食べよう

日	曜	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	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム	
1	金	通常	○		ひよこ豆のドライカレー 海藻サラダ 梨 <b>まめまめランチ ひよこ豆</b>	豚ひき肉 ひよこ豆 牛乳 海藻ミックス	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	805 kcal 26.1 g		
4	月	通常	○	小松菜	ソーキそば マーミナチャンプルー パイナップル <b>郷土料理 沖縄県</b>	豚ばら肉 かまぼこ 牛乳 短冊ベーコン かつお節(破片)	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 小松菜 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	1-2	
5	火	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 枝豆バンサンスー	牛乳 焼きのり 豚ばら肉 豚肉	米 米粒麦 ごま油 三温糖 じゃがいも 白ごま(すり・いり) はるさめ	にんにく にんじん 玉葱 にら もやし きゅうり むぎえだまめ	797 kcal 23.4 g	1-4	
6	水	通常	○	姫とうがん	ツナ大豆ご飯 キスの磯辺揚げ 野菜の梅和え 冬瓜のみそ汁 <b>まめまめランチ 大豆</b>	ツナ缶 大豆 牛乳 きす 鶏卵 あおのり 油揚げ 糸けずり節 白みそ	米 米粒麦 白絞油 上白糖 薄力粉 白ごま(いり)	にんじん しょうが きゅうり キャベツ もやし 梅干し 冬瓜 玉葱 長ねぎ	781 kcal 34.1 g	1-1	
7	木	通常	○	小松菜	麦ご飯 サバのねぎみそ焼き ゴマ和え 村雲汁	牛乳 さば 白みそ 鶏卵	米 米粒麦 上白糖 白ごま(いり・すり) 三温糖 でん粉	しょうが 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん 玉葱	747 kcal 34.0 g	1-3	
8	金	通常	○	小松菜	貝だくさん栗おこわ かぼちゃコロッケ 菊花和え 大根・玉ねぎ・油揚げのみそ汁 <b>行事食 一日早い重陽の節句</b>	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 鶏卵 白みそ	米 もち米 白絞油 むきぐり 三温糖 サラダ油 薄力粉 パン粉 サラダ油	にんじん 干し椎茸 ごぼう かぼちゃ 玉葱 きくの花 もやし 小松菜 大根 長ねぎ	848 kcal 29.6 g		
11	月	45分授業	○	小松菜	キムチチャーハン にんにくナムル 卵スープ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵	米 米粒麦 サラダ油 白ごま(いり) 三温糖 ごま油 でん粉	にんじん 白菜キムチ ピーマン 小松菜 もやし にんにく 玉葱 白菜 冷凍みかん	751 kcal 29.8 g		
12	火	通常	○		麦ご飯 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 キャベツ・玉ねぎのみそ汁	牛乳 サケ 油揚げ 白みそ	米 米粒麦 サラダ油 上白糖	切干しいんげん にんじん 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 キャベツ 長ねぎ 大根の葉	758 kcal 37.1 g	2-1	
13	水	45分授業	○		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 米粒麦 サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 はるさめ 上白糖	しょうが にんにく たけのこ 玉葱 にんじん ピーマン キャベツ もやし パイン缶 みかん缶 黄桃缶 レモン果汁	826 kcal 25.7 g		
14	木	通常	○		なすとトマトのスパゲッティ まめまめサラダ バナナ入りココアケーキ <b>まめまめランチ いんげん豆・ 大正金時豆・大豆</b>	ベーコン いんげんまめ 粉チーズ 牛乳 大正金時豆 大豆 鶏卵	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 サラダ油 はちみつ 薄力粉 上白糖	にんにく 玉葱 ホールトマト缶 マッシュルーム缶 なす キャベツ もやし むぎえだまめ パナナ	823 kcal 27.9 g	2-2	
15	金	45分授業	○		麦ご飯 大豆とじゃこの甘から揚げ 筑前煮 もやしの甘酢かけ <b>まめまめランチ 大豆</b>	牛乳 大豆 じゃこ 鶏肉 焼き竹輪 くさわかめ	米 米粒麦 でん粉 白絞油 上白糖 白ごま(いり) サラダ油 こんにゃく 三温糖 じゃがいも ごま油	にんじん ごぼう たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸 さやいんげん もやし きゅうり	799 kcal 28.0 g		
18	月	<b>敬老の日</b>									
19	火	通常	○		雑穀ごはん からすがれいの香味焼き こんにゃくのおかか炒め けんちん汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳 からすがれい かつお節(破片) 木綿豆腐 油揚げ 粉寒天 生クリーム	米 米粒麦 三温糖 ごま油 白ごま(いり) サラダ油 白・黒こんにゃく さといも 上白糖	しょうが 葉ねぎ にんじん 大根 ごぼう	761 kcal 34.0 g	2-3	
20	水	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 <b>世界の料理 ハワイ</b>	しいら(マヒマヒ) 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 上白糖 エッグケアマヨネーズ サラダ油 じゃがいも 有塩バター	キャベツ にんじん きゅうり 大根 黄ピーマン 玉葱 ホールコーン エリンギ パセリ	780 kcal 36.1 g	2-4	
21	木	<b>定期テスト(給食なし)</b>									
22	金	<b>定期テスト(給食なし)</b>									
25	月	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 りんご <b>まめまめランチ いんげん豆</b>	鶏肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム ベーコン ピザチーズ	米 米粒麦 サラダ油 薄力粉 有塩バター じゃがいも	にんじん 玉葱 しめじ えのき マッシュルーム パセリ りんご	833 kcal 27.0 g		
26	火	通常	○		麦ご飯 さんまの七味焼き きんぴらごぼう 貝だくさん味噌汁	牛乳 さんま 油揚げ 白みそ	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 ごま油 糸こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう 玉葱 大根 長ねぎ 大根の葉	800 kcal 30.3 g		
27	水	通常	○	小松菜	チョコチップパン ムサカ キプロス風サラダ ABCスープ <b>世界ともだちプロジェクト キプロス共和国</b>	牛乳 豚ひき肉 大豆 プレーンヨーグルト ピザチーズ 豚肉	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 サラダ油 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 白菜 小松菜	894 kcal 31.2 g		
28	木	45分授業	○	小松菜	親子丼 大豆モヤシのピリ辛和え 沢煮椀	鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 油揚げ	米 米粒麦 上白糖 でん粉 しらたき ごま油 白ごま(いり)	玉葱 大豆もやし 小松菜 しょうが にんにく にら にんじん 大根 ごぼう たけのこ えのき 水菜	812 kcal 35.6 g		
29	金	通常	○	小松菜	わかめご飯 ししゃもの甘露煮 野菜の酢みそ和え 豚汁	炊き込みわかめ 牛乳 ししゃも 白みそ 豚肉 木綿豆腐	米 でん粉 三温糖 ねりごま 上白糖 白ごま(いり) ごま油 サラダ油 じゃがいもこんにゃく	もやし にんじん 小松菜 大根 長ねぎ	817 kcal 29.5 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!

