



9月予定献立表

9月の給食目標
残さず食べよう

日	曜	牛乳	授業	地産地消の食材	献立名	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	木	○	通常		スタミナ焼肉丼 春雨サラダ パイナップル	豚肉 牛乳	米 米粒麦 三温糖 はるさめ サラダ油 白ごま(いり)ごま油	にんじん ビーマン にんにく しょうが 玉葱 しめじ キャベツ もやし パイナップル	888 kcal 28.7 g		
2	金	○	45分 授業	小松菜	大豆入りカレーミートトースト じゃがいものハニーサラダ ワンタン入り野菜スープ	豚ひき肉 大豆 鶏肉 プレーンヨーグルト ビザチーズ 牛乳	食パン 薄力粉 じゃがいも はちみつ ワンタンの皮 サラダ油 白絞油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが セロリ 玉葱 きゅうり キャベツ 白菜	750 kcal 33 g		
5	月	○	通常	小松菜	かきあげ丼 ゴマ和え 冷凍みかん	いか 鶏卵 もずく おきあめ 牛乳	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 三温糖 白絞油 白ごま(すり・いり)	にんじん 小松菜 玉葱 もやし 冷凍みかん	859 kcal 26.2 g	1-1	
6	火	○	通常		チリコンカンライス グリーンサラダ オニオンスープ	ひよこまめ いんげんまめ 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	米 薄力粉 三温糖 上白糖	にんじん ホールトマト ビーマン ブロッコリー パセリ 玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり しょうが セロリ	795 kcal 26.3 g	1-2	
7	水	○	通常	姫とうが 小松菜	麦ご飯 サバのカレー風味焼き おかか和え 冬瓜の味噌汁 つぶつぶみかんゼリー	さば 糸けすり 油揚げ 白みそ 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 三温糖 上白糖	小松菜 白菜 姫とうが 玉葱 しょうが 長ねぎ オレンジジュース みかん缶	761 kcal 32.2 g	1-3	
8	木	○	通常	小松菜	大豆入り肉みそ麺 きびなごサラダ 巨峰(2粒)&梨	豚ひき肉 大豆 赤みそ ハジメ 牛乳 くきわかめ きびなご	蒸し中華めん 上白糖 でん粉 三温糖 ごま油 サラダ油 ねりごま 白絞油 白ごま(すり)	小松菜 にんじん もやし にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ きゅうり 巨峰 梨	787 kcal 32.7 g	1-4	
9	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・油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏卵 白みそ 牛乳	米 もち米 三温糖 薄力粉 パン粉 白絞油 むぎくり サラダ油	にんじん かぼちゃ 小松菜 干し椎茸 ごぼう 玉葱 菊の花 もやし 大根 長ねぎ	840 kcal 29.2 g	1-5	
12	月	○	通常	小松菜	豚キムチ丼 にんにくナムル キムチ入りピリ辛坦々スープ	豚肉 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 ごま油 白ごま(いり) サラダ油 ねりごま	にんじん たら 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 白菜 白菜キムチ もやし	817 kcal 34.5 g	2-1	
13	火	○	通常	小松菜	麦ご飯 ほっけの塩焼き 七菜きんぴら 貝だくさん味噌汁 抹茶ミルクゼリー	ほっけ 豚肉 油揚げ 白みそ 牛乳 くきわかめ 粉寒天 生クリーム	米 米粒麦 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 上白糖 白絞油 黒ごま(いり)	にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう キャベツ 大根 玉葱	808 kcal 33.3 g	2-3	
14	水	○	通常	小松菜	こぎつねごはん 竹輪の磯部揚げ もやしと小松菜の辛子醤油 村雲汁 白玉の黒蜜きな粉かけ	油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 豆腐 きな粉 牛乳 あおのり	米 もち米 薄力粉 三温糖 でん粉 白玉粉 黒蜜 サラダ油	にんじん 小松菜 もやし 玉葱 長ねぎ	889 kcal 34.6 g		
15	木	定期テスト(給食なし)									
16	金	○	12:00 ~給食		カレーライス シーフードサラダ りんご	豚肉 むきえび いか 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 サラダ油	にんじん 赤ビーマン にんにく しょうが 玉葱 レモン キャベツ きゅうり りんご	875 kcal 25.5 g		
19	月	敬老の日									
20	火	○	45分 授業		ソースチキンかつ丼 白菜・にんじん・なめこ・油揚げのみそ汁 梨	鶏肉 鶏卵 油揚げ 白みそ 牛乳	米 米粒麦 薄力粉 パン粉 三温糖 サラダ油	にんじん こねぎ キャベツ 白菜 なめこ 梨	881 kcal 30.8 g		
21	水	○	通常	小松菜 明日葉パン	パンパン or 明日葉パン or ぶどうパン(セレクト) ムサカ キプロス風サラダ ABCスープ	豚ひき肉 大豆 豚肉 牛乳 プレーンヨーグルト ビザチーズ	パンパン じゃがいも 薄力粉 マカロニ サラダ油 オリーブ油	にんじん トマトジュース トマト パセリ 小松菜 にんにく 玉葱 なす キャベツ きゅうり 白菜 レモン果汁 ホールコーン	850 kcal 30.2 g	2-2	
22	木	秋分の日									
23	金	○	通常	小松菜	ごまご飯 サンマのかば焼き 小松菜とひじきの和え物 呉汁	さんま 大豆 豚肉 豆腐 白みそ 牛乳 ひじき	米 米粒麦 でん粉 上白糖 じゃがいも 白・黒ごま(いり) 白絞油 ごま油	小松菜 にんじん こねぎ しょうが 大豆もやし にんにく 玉葱 大根 しめじ	850 kcal 31.7 g		
26	月	○	通常		マーボー豆腐丼 卵入り中華コーンスープ みかん	豚ひき肉 豆腐 赤みそ 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん たら しょうが にんにく 長ねぎ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ホールコーン みかん	815 kcal 33.1 g		
27	火	○	通常	小松菜	ひじき御飯 ししゃもの2色揚げ 野菜の酢みそ和え けんちん汁	鶏肉 油揚げ 白みそ 豆腐 ひじき 牛乳 ししゃも あおのり	米 もち米 上白糖 でん粉 さといも 板こんにゃく サラダ油 白ごま(いり) 白絞油 ねりごま ごま油	にんじん 小松菜 こねぎ もやし 大根 ごぼう	780 kcal 30.3 g	2-4	
28	水	○	通常	小松菜	魚介のクリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ ピオーネ	ベーコン 鶏肉 いか 牛乳 生クリーム	スパゲティ 薄力粉 オリーブ油 サラダ油 有塩バター	にんじん 小松菜 にんにく しょうが セロリ 玉葱 キャベツ ホールコーン ピオーネ	834 kcal 32 g	3-3	
29	木	○	通常	小松菜	麦ご飯 おかかふりかけ ビーンズコロッケ 海藻サラダ 大根・玉ねぎ・小松菜・油揚げの味噌汁	糸けすり節 大豆 豚ひき肉 鶏卵 油揚げ 白みそ 牛乳 あおのり 海藻ミックス	米 米粒麦 上白糖 マッシュポテト 薄力粉 パン粉 白ごま(いり) 白絞油 サラダ油 有塩バター	にんじん パセリ 小松菜 玉葱 キャベツ もやし 大根	828 kcal 30.8 g	3-2	
30	金	○	通常		丹後のまつぶた寿司 ばち汁 手作り豆腐 柿	さばの水煮 鶏卵 かまぼこ 油揚げ 豆乳 牛乳	米 三温糖 そうめん 白ごま(いり) サラダ油	にんじん きぬさや こねぎ 干し椎茸 かんぴょう 玉葱 かき	770 kcal 33.2 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。

・3年生：修学旅行、修学旅行の振替のため、23日・26日・27日は給食がありません。

9月からランチルーム給食が始まります。
給食時間になりましたら素早くランチルームへ
移動してください。また、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!