



日	曜	献立名			食材名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・果物	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3,4群の食品		
30	水	キーマカレー ターメリック ライス		チーズサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 レンズ豆 ヨーグルト	精白米 麦 油 きび糖 バター 米粉	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ トマト セロリー アップルソース きゅうり	847	30.3
31	木	キムチ炒飯		ヤンニョムチキン トックスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 麦 油 きび糖 ごま 片栗粉 米粉 トック ごま油	にんじん 白菜キムチ たまねぎ にんにく もやし えのきたけ 長ねぎ 冷凍みかん	864	35.6
1	金	麦ご飯 ツナじゃこ		うま塩肉じゃが 米こめサラダ	牛乳 豚肉 ツナ ちりめんじゃこ わかめ	精白米 麦 油 きび糖 米粉 ごま油 しらす じゃが芋	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ 小松菜 長ねぎ	820	29.1
4	月	麦ご飯		四川豆腐 春雨サラダ 梨	牛乳 豚挽肉 豆腐	精白米 麦 油 きび糖 ごま油 春雨 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ 干しいたけ ピーマン もやし ザーサイ エリンギ 小松菜 キャベツ 梨	775	29.3
5	火	冷やし 肉野菜 うどん		ししゃもフライ ゆかり和え	牛乳 豚肉 ししゃも	うどん 片栗粉 油 きび糖 バター	生姜 にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン 白菜 ゆかり キャベツ	773	36.7
6	水	ツナとコーンの ピラフ		タンドリーチキン さつま芋ソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ はたて貝柱	精白米 麦 油 きび糖 さつま芋 バター マカロニ	たまねぎ にんじん エリンギ ホールコーン いんげん 生姜 にんにく キャベツ かぶ かぶの葉	801	36.9
7	木	セルフ フィッシュ バーガー		鮭フライ・キャベツ チキンピーンズ 巨峰	牛乳 鶏肉 大豆 鮭	子供パン 油 きび糖 ノンエッグタルトソース じゃが芋 小麦粉 パン粉	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー ホールトマト 生姜 巨峰 しめじ	880	30.5
8	金	わかめご飯		鱈のピリ辛焼き 菊花和え・けんちん汁 芋ようかん	牛乳 油揚げ わかめ 豆腐 鱈 ちりめんじゃこ	精白米 麦 油 きび糖 里芋 こんにゃく さつま芋	小松菜 ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ しめじ もやし 白菜 菊花	789	32.1
11	月	ビーンズスト ロガノフ (麦ご飯)		海藻サラダ 梨	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム わかめ	精白米 麦 油 きび糖 米粉 バター	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく マッシュルーム 大根 キャベツ 小松菜 ホールコーン 梨	819	29.3
12	火	梅じゃこ ご飯		いかの唐揚げ さつま汁 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ いか ちりめんじゃこ	精白米 麦 油 きび糖 こんにゃく 片栗粉 さつま芋 ごま	刻み梅 枝豆 生姜 ごぼう にんじん 長ねぎ ゆかり 冷凍みかん	795	31.3
13	水	アップル ハニー トースト		あさりチャウダー ビーンズサラダ	牛乳 あさり 鶏肉 大豆 じゃが芋	食パン 蜂蜜 油 きび糖 米粉 バター	アップルソース キャベツ 玉ねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム グリーンピース きゅうり	797	27.6
14	木	きのこの スパゲッティ		ポテトピザ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ 刻みのり	スパゲッティ 油 きび糖 バター グレープシードル じゃが芋	にんにく たまねぎ トマト にんじん しいたけ しめじ エリンギ ピーマン パセリ みかん缶 パイン缶	857	31.2
15	金	焼肉炒飯		きびなごサクサク揚げ 酸辣湯	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 オイスターソース きびなご	精白米 麦 油 きび糖 ラー油 小麦粉 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん 小松菜 生姜 にんにく 長ねぎ もやし 干しいたけ えのきたけ	778	36.6
19	火	五穀米 (ごま塩)		鯖文化干し 五目きんぴら きのこ汁	牛乳 豚肉 鯖	精白米 麦 黒米 ひえ 粟 こんにゃく 片栗粉 ごま じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん いんげん 大根 しめじ 長ねぎ えのきたけ なめこ 小松菜	844	31.7
20	水	麦ご飯		じゃが麻婆 ごまだれサラダ 巨峰	牛乳 豚挽肉 みそ	精白米 麦 片栗粉 油 きび糖 ごま油 ごま じゃが芋	生姜 にんにく たけのこ にんじん たけのこ 長ねぎ 干しいたけ グリンピース たまねぎ きゅうり もやし キャベツ 巨峰	789	28.2
21	木	秋の香り ご飯		豚肉の薬味ソースかけ まゆだま汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 生揚げ	精白米 麦 油 きび糖 さつま芋 粟 片栗粉 白玉餅	にんじん たけのこ 長ねぎ グリンピース にんにく 生姜 しめじ 小松菜	818	34.4
22	金	ツイスト パン		オムレツ(きのこソース) ミネストローネ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 鶏卵	ツイストパン 油 きび糖 マカロニ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ エリンギ ホールトマト ホールコーン ピーマン セロリー ズッキーニ きゅうり	785	32
25	月	麦ご飯		生揚げとなすのみそ煮 うま塩キャベツ オレンジ	牛乳 生揚げ 豚肉 京桜みそ 刻みのり	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ ごぼう なす いんげん にんにく キャベツ オレンジ きゅうり	828	33.6
26	火	親子丼 (麦ご飯)		さつま芋と大豆唐揚げ 小松菜サラダ	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆	精白米 麦 油 きび糖 さつま芋 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 小松菜 ホールコーン きゅうり	851	32.4
27	水	タンメン (中華麺)		お豆のデザート 荳わかめのチョナムル	牛乳 荳わかめ 豚肉 白花豆 生クリーム 鶏卵	中華麺 油 きび糖 米粉 バター ごま	生姜 小松菜 にんじん キャベツ 長ねぎ もやし 大根	787	30.9
28	木	ナシゴレン		目玉焼き テンペ炒め物 ガドガド風サラダ	牛乳 豚肉 テンペ 鶏肉 鶏卵 桜えび	精白米 タイ米 油 きび糖 ごま油 ごま	生姜 たまねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし パプリカ キャベツ ピーマン	815	34.9
29	金	子ぎつね 寿司		さんまかば焼き おひたし お月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉 さんま	精白米 麦 油 きび糖 小麦粉 黒蜜 片栗粉	にんじん たけのこ いんげん キャベツ 小松菜 干しいたけ もやし	885	30.4

食事の前には  
必ず手を洗い  
ましょう。

夏休みが終わり2学期  
が始まりました。

2学期も、安全でおい  
しい給食を作りたいと思  
います。

まだまだ、暑い日が続  
きそうです！  
皆さんも、早寝・早起  
き・朝ごはんを心がけ、免  
疫力を上げ、1日を元  
気に過ごしましょう。

4日(月)11日(月)  
旬の果物「梨」

疲労回復の強い味方  
「アスパラギン酸」  
「クエン酸」が含まれて  
います。

給食室で、皮をむきます。  
残さず食べましょう。

旧暦の8月15日を

『十五夜・中秋の名月』  
と言います。  
今年は9月29日です。

空気が澄み、月が1年  
で最もきれいに見える秋  
の十五夜に、里芋やお団  
子を供えて収穫に感謝し  
、豊穣をお祈りしました。

29日(金)は給食でもお  
月見団子を作ります。食  
材の収穫に感謝して食  
べて下さい。



28日(木)は  
初めて作るインドネシア  
の献立です。  
楽しみにしていてください。

☆献立は材料等の都合により変更する場合があります。