

2022年 9月 2日(金)

2学期が始まりました。

9月2日(金)から給食スタートです。

夏休みはどのように過ごされましたか？また給食時間中にどんな夏休みだったか教えてくださいね。

9月の給食の献立の紹介です。

※今年の十五夜は9月10日(土)です。十五夜とは1年でもっとも美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら収穫などに感謝をする行事です。9月12日(月)の給食のどこかにウサギが隠れているかも？！

※敬老の日になみ、9月20日(月)は

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」給食です。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」とは、豆、ごま、海藻、野菜、魚、きのこ、芋を取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字を語呂合わせにしたものになります。20日の給食で当てはまっているか確認してみましょう。

※夏の食材から秋の食材へと移行しています。秋の食材を確認してみてくださいね。



※お知らせ※

食品成分表の改訂により、ほとんどの食材も今までの食品成分表のエネルギー量(カロリー)より減少しています。そのため、前年度と同様の食材や分量であってもエネルギー量が50~70kcal程度減少しております。食事内容や身長、体重等の健康面等でご質問等ありましたら、いつでも栄養教諭までご相談ください。

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏肉のおろししょうゆかけ】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.1
だいこんおろし(冷)	30
葉ねぎ	5
本みりん	3
うすくちしょうゆ	6
ゆず(果汁、生)	0.7
<b>【はくさいのごまあえ】</b>	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	1
うすくちしょうゆ	3
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
だし(削り節・昆布だし)	6
<b>【とうふのすまし汁】</b>	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	15
あおさ(素干し)	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	680
たんぱく質(g)	30.9
脂質(g)	21.8
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	636
たんぱく質(g)	30.0
脂質(g)	22.0
塩分(g)	2.9

# 9 月

# 学校給食献立表



2022年 9月 5日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鮭の塩焼き】</b>	
しろさけ	70
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
食塩	0.4
<b>【五彩おから】</b>	
にんじん	10
ごぼう	5
ごま油	2
おから(新製法)	18
油揚げ	5
干し椎茸	0.5
むきえだまめ(冷凍)	5
上白糖	4.4
うすくちしょうゆ	6.4
清酒(純米酒)	2
だし(削り節・昆布だし)	30
<b>【かぼちゃのみそ汁】</b>	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
こまつな	30
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2022年 9月 6日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【豚肉の生姜焼き】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	65
豚ばら(脂身付)	10
玉葱	40
青ピーマン	10
しょうが	1.3
綿実油	0.5
上白糖	1.2
清酒(純米酒)	1.6
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	4.2
<b>【ふろふき大根(ゆず味噌)】</b>	
だいこん	80
うすくちしょうゆ	1
だし(削り節・昆布だし)	50
白みそ	8
こいくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	1
本みりん	3
上白糖	2.5
ゆず(果汁、生)	0.5
水	3
<b>【すまし汁】</b>	
はくさい	30
油揚げ	5
にんじん	15
えのきたけ	10
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2022年 9月 7日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【ホイコーロー】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	35
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1.5
しょうが	0.5
にんにく	0.3
綿実油	1
キャベツ	50
玉葱	40
にんじん	15
青ピーマン	15
白ねぎ	10
テンメンジャン	5.9
上白糖	1
こいくちしょうゆ	1.8
食塩	0.5
水	4
<b>【揚げ餃子(2個)】</b>	
ぎょうざ(冷凍)	40
なたね油	3
<b>【中華スープ】</b>	
だいこん	30
えのきたけ	10
とうもろこし(かぼちゃ冷凍)	10
チンゲンツァイ	30
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
がらすープ(ポーク&チキン)	6.6
水	150

2022年 9月 8日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【コッペパン(はちみつ)】</b>	
コッペパン	1個
はちみつ	8
<b>【きのこのクリームシチュー】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
白ワイン	1.1
じゃがいも	35
玉葱	50
にんじん	15
ほうれんそう	15
ぶなしめじ	10
エリンギ	15
綿実油	1
食塩	0.35
こしょう混合	0.03
薄力粉	4.8
有塩バター	1.4
綿実油	2.3
牛乳	20
クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.7
水	60
<b>【キャベツのごまサラダ】</b>	
キャベツ	40
きゅうり	20
ごま(いり)	0.9
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインピネガー	2.4
綿実油	0.9
<b>【黄桃(缶)】</b>	
もも(缶詰果肉)	44

2022年 9月 9日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏肉のごまだれ焼き】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
ごま(ねり)	5.6
上白糖	0.6
本みりん	1.6
こいくちしょうゆ	4.6
ごま(すり)	2
<b>【ひじきの炒め煮】</b>	
干ひじき(ケツル釜、乾)	4
油揚げ	5
にんじん	5
むきえだまめ(冷凍)	5
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.4
だし(削り節・昆布だし)	20
<b>【とうがんのすまし汁】</b>	
豚ばら(脂身付)	15
とうがん	30
えのきたけ	10
にんじん	15
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	656
たんぱく質(g)	36.1
脂質(g)	17.2
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	33.1
脂質(g)	18.5
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	669
たんぱく質(g)	28.9
脂質(g)	20.6
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	695
たんぱく質(g)	27.2
脂質(g)	24.9
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	736
たんぱく質(g)	33.1
脂質(g)	31.0
塩分(g)	3.0

# 9 月

# 学校給食献立表



2022年 9月12日(月)



2022年 9月13日(火)

2022年 9月14日(水)

2022年 9月15日(木)

2022年 9月16日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【手作りハンバーグ(デミソース)】</b>	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	20
玉葱	40
にんじん	5
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9
牛乳	7
綿実油	0.5
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
清酒(純米酒)	7
トマトケチャップ	7
ウスターソース	7
こいくちしょうゆ	0.8
上白糖	0.4
有塩バター	1.2
<b>【ウサギ型にんじん、コーン(添え野菜)】</b>	
ブロッコリー	30
にんじん	15
とうもろこし(加-補冷凍)	10
<b>【コンソメスープ】</b>	
はくさい	30
じゃがいも	30
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
<b>【十五夜デザート】</b>	
十五夜デザート	1個

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鱈の南蛮焼き】</b>	
さわら	70
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	5
トウバンジャン	0.13
<b>【切干し大根の炒め煮】</b>	
油揚げ	5
切干しだいこん	10
にんじん	10
綿実油	1
上白糖	3.4
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	2.3
だし(削り節・昆布だし)	60
<b>【キャベツのみそ汁】</b>	
キャベツ	20
玉葱	30
ごぼう	15
こまつな	20
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206.00
<b>【黒糖パン】</b>	
黒糖パン	1個
<b>【鶏肉のマーマレード焼き】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	10
白ワイン	2.8
マーマレード(高糖度)	10
黒こしょう	0.02
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	3
<b>【てぼ豆と野菜のスープ】</b>	
いんげんまめ(乾)	5
キャベツ	30
にんじん	15
とうもろこし(加-補冷凍)	10
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
<b>【ヨーグルト】</b>	
ヨーグルト(ココアプラス)	1個

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【牛丼】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	50
清酒(純米酒)	1.1
にんじん	20
玉葱	60
糸こんにゃく	15
えのきたけ	10
葉ねぎ	5
綿実油	0.5
上白糖	4
本みりん	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	5
削り節	1.6
水	60
<b>【三度豆のごま酢あえ】</b>	
さんどまめ(冷凍)	40
はくさい	20
食塩	0.6
米酢	1.6
上白糖	1.8
ごま(すり)	1
<b>【厚揚げの生姜醤油かけ】</b>	
厚揚げ	60
しょうが	0.45
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏肉の治部煮(石川県)】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
だいこん	40
じゃがいも	40
はくさい	30
こまつな	20
にんじん	15
干し椎茸	1
清酒(純米酒)	1.1
本みりん	6.6
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.6
うすくちしょうゆ	3
削り節	1.6
水	60
かたくり粉	2.5
<b>【きゅうりの酢の物】</b>	
きゅうり	20
キャベツ	40
こいくちしょうゆ	2.3
上白糖	1.6
米酢	2.8
<b>【焼きかぼちゃの甘みつけ】</b>	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3

エネルギー(kcal)	727
たんぱく質(g)	29.2
脂質(g)	23.8
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	692
たんぱく質(g)	33.4
脂質(g)	21.4
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	694
たんぱく質(g)	31.9
脂質(g)	24.2
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	691
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	24.3
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	611
たんぱく質(g)	24.7
脂質(g)	10.9
塩分(g)	1.8

9 月

# 学校給食献立表



2022年 9月19日(月)

2022年 9月20日(火)

2022年 9月21日(水)

2022年 9月22日(木)

2022年 9月23日(金)

2022年 9月24日(土)

敬老の日



献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【赤飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	70
あずき(乾)	12
食塩	0.4
<b>【太刀魚の塩焼き】</b>	
たちうお	80
食塩	0.2
食塩	0.4
<b>【小松菜のごまあえ】</b>	
こまつな	20
はくさい	35
生しいたけ(菌床栽培、生)	5
ごま(すり)	1
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	6
<b>【さつまいもとわかめのみそ汁】</b>	
さつまいも	30
ごぼう	10
玉葱	30
にんじん	15
カットわかめ(乾燥)	0.5
白みそ	4
赤みそ	10
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏肉の塩麩なべ】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
はくさい	40
玉葱	30
えのきたけ	10
ぶなしめじ	10
にんじん	15
油揚げ	5
焼き豆腐	40
塩麩	15
白こしょう	0.03
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	60
<b>【ちくわの磯辺あげ】</b>	
ちくわ	40
薄力粉	6
あおのり	0.3
なたね油	6
<b>【キャベツの塩昆布あえ】</b>	
さんどまめ(冷凍)	20
キャベツ	40
塩昆布	1.2
こいくちしょうゆ	0.8
本みりん	0.8
ごま油	0.9
食塩	0.1

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【おさつパン】</b>	
おさつパン	1個
<b>【サーモンのピザソース焼き】</b>	
しろさけ	70
食塩	0.2
黒こしょう	0.03
白ワイン	1.5
かたくり粉	7
玉葱	25
ぶなしめじ	10
トマトケチャップ	10
ピザソース	20
ナチュラル(モツァレラ)	6
<b>【コンソメスープ】</b>	
キャベツ	30
じゃがいも	20
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	20
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
<b>【ソファール元気ヨーグルト】</b>	
ソファール元気ヨーグルト	1個

秋分の日



献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ポークカレー】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	20
むきえだまめ(冷凍)	5
セロリー	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.34
ローレル(粉)	0.01
ウスターソース	1.1
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
<b>【ひじきと大根のサラダ】</b>	
だいこん	40
きゅうり	20
干ひじき(アツル釜、乾)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
<b>【りんご(缶詰)】</b>	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	708
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	26.7
塩分(g)	3.4

エネルギー(kcal)	704
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	22.3
塩分(g)	1.5

エネルギー(kcal)	684
たんぱく質(g)	37.5
脂質(g)	18.5
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	670
たんぱく質(g)	24.6
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.7

9 月

# 学校給食献立表

2022年 9月26日(月)

2022年 9月27日(火)

2022年 9月28日(水)

2022年 9月29日(木)

2022年 9月30日(金)

献立名/食品名	g
代休日	

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【秋の香り炊き込みごはん】</b>	
水稻穀粒(精白米)	70
油揚げ	3
ぶなしめじ	5
生しいたけ(菌床栽培、生)	4
えのきたけ	5
食塩	0.6
うすくちしょうゆ	4
本みりん	8
清酒(純米酒)	8
だし(削り節・昆布だし)	105
<b>【さわらの塩焼き】</b>	
さわら	70
食塩	0.2
食塩	0.4
<b>【のっぺい汁】</b>	
豚ばら(脂身付)	15
だいこん	30
にんじん	15
つきこんにゃく	10
ごぼう	15
葉ねぎ	5
うすくちしょうゆ	4
清酒(純米酒)	1
食塩	0.2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
かたくり粉	2
<b>【和なし(缶)】</b>	
和なし(缶詰)	44

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【豚肉と厚揚げの煮物】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	30
豚ばら(脂身付)	10
綿実油	1
厚揚げ	40
だいこん	30
じゃがいも	20
にんじん	10
ごぼう	10
さんどまめ(冷凍)	10
上白糖	3
本みりん	2
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	6
削り節	1.6
水	60
<b>【焼きなすのみそだれかけ】</b>	
なす	40
綿実油	0.8
赤みそ	1.5
上白糖	1
こいくちしょうゆ	0.4
水	2.6
<b>【のりの佃煮】</b>	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	3
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3
だし(削り節だし)	22.5

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏肉のバターしょうゆ焼き】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	2.1
こいくちしょうゆ	4.5
有塩バター	1.2
<b>【はくさいの甘酢づけ】</b>	
さんどまめ(冷凍)	20
はくさい	40
上白糖	2.25
米酢	3.75
こいくちしょうゆ	3.15
<b>【さといものみそ汁】</b>	
さといも(冷凍)	30
玉葱	30
にんじん	10
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	1
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【コッペパン】</b>	
コッペパン	1個
<b>【ミンチカツ】</b>	
ポークチキンミンチカツ	50
なたね油	6
キャベツ	50
青ピーマン	5
カレー粉	0.2
食塩	0.1
綿実油	0.5
中濃ソース	8
<b>【鶏肉と大豆のケチャップ煮】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
白ワイン	0.8
国産ミックスビーンズ	18
大豆(国産、ゆで)	10
玉葱	40
じゃがいも	40
にんじん	15
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
にんにく	0.4
綿実油	0.5
食塩	0.1
こしょう混合	0.03
トマトピューレ	14
トマトケチャップ	4
コンソメ(粉末)	1.2
水	80
<b>【みかん(缶)】</b>	
みかん(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	653
たんぱく質(g)	31.6
脂質(g)	21.6
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	653
たんぱく質(g)	29.5
脂質(g)	20.4
塩分(g)	1.8

エネルギー(kcal)	644
たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	20.2
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	749
たんぱく質(g)	30.4
脂質(g)	26.5
塩分(g)	3.2