

学校給食献立表



2019年9月2日(月)

2019年9月3日(火)

2019年9月4日(水)

2019年9月5日(木)

2019年9月6日(金)

2学期が始まります。今年は、始業式の日から給食が始始されます。長いお休みで、なかなか学校生活のリズムに戻らないと思いますが、2学期もどんな給食がでるか楽しみにしてくださいね。

◎9月の給食の紹介です。

9月12日(木)

PTA給食試食会です。白身魚のフライの衣を「大豆」からできているフレークで衣付けしています。

9月13日(金)

今年の十五夜は、13日になります。秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で、「中秋の名月」と呼ばれています。お月見に見立てるように、手作り月見ハンバーグを給食献立としています。また、イモ類の収穫祝いをかねているため、「芋名月」ともよばれており、さといものみそ汁を組み合わせています。

9月17日(火)

9月16日(月)は敬老の日です。そこで、17日は、敬老にかけて「まごわやさしい」給食にしました。「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。ま=豆(小豆)、ご=ごま・・・など「まごわやさしい」の頭文字と献立と照らし合わせてみてください。

9月30日(月)

石川県金沢市の代表的な郷土料理「鶏肉の治部煮(じぶに)」です。肉にまぶした粉がうまみを閉じ込めると同時に汁にとろみをつけます。

★印は、除去食調理献立となります。

※都合により、献立、食材が変更する可能性があります。

秋に旬の食材



※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)	722
たんぱく質(g)	30.8
脂質(g)	21.7
塩分(g)	2.8

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鮭の塩焼き】	
しろさけ	70
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
食塩	0.4
【五彩おから】	
にんじん	5
ごぼう	5
ごま油	2
おから(新製法)	20
油揚げ	5
干し椎茸	1
葉ねぎ	3
上白糖	1
うすくちしょうゆ	2.5
清酒(純米酒)	2
だし(削り節・昆布だし)	30
【みそ汁】	
西洋かぼちゃ(冷凍)	30
玉葱	30
油揚げ	5
ふなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【田舎風煮】	
豚モモ(脂肪なし)	30
豚ばら(脂身付)	5
綿実油	1
焼き豆腐	50
ちくわ	10
じゃがいも	30
にんじん	15
ごぼう	10
れんこん	10
つきこんにゃく	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	7.8
削り節	1.6
水	60
【甘酢あえ】	
はくさい	40
きゅうり	15
糸かまぼこ	5
上白糖	2.4
食塩	0.9
米酢	2.7
【のりの佃煮】	
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	3.5
だし(削り節・昆布だし)	22.5

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ねぎ	10
塩麴	10
清酒(純米酒)	1
【切干し大根の炒め煮】	
油揚げ	5
切干しだいこん	10
さんどまめ(冷凍)	5
綿実油	1
上白糖	3
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
【すまし汁】	
はくさい	30
こまつな	20
えのきたけ	10
にんじん	10
葉ねぎ	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

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【1/2黒糖パン】	
1/2黒糖パン	1個
【イタリアンスパゲッティ】	
スパゲッティ ※段階食のみ	30
スパゲッティ ※普通食のみ	60
綿実油	1.5
豚モモ(脂肪なし) ※段階食のみ	40
豚モモ(脂肪なし) ※普通食のみ	20
ソーセージ(セミドライ) ※普通食のみ	20
玉葱	50
なす	30
にんじん	20
青ピーマン	15
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.8
食塩	0.3
こしょう混合	0.06
トマトケチャップ	20
トマトピューレ	16
ウスターソース	4
コンソメ(粉末) ※段階食のみ	1.5
水 ※段階食のみ	150
【ブロッコリーのサラダ】	
ブロッコリー	40
とうもろこし(ゆ-補冷凍) ※普通食のみ	10
とうもろこしペースト ※段階食のみ	10
上白糖	1.5
食塩	0.6
白ワインピネガー	9
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
【ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	1個

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【ホイコーロー】	
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	30
にんじん	15
青ピーマン	15
白ねぎ	10
テンメンジャン	4
上白糖	1
こいくちしょうゆ	1.6
食塩	0.4
水	4
【揚げ餃子(2個)】	
ぎょうざ(冷凍)	40
なたね油	3
【中華スープ】	
ソフト豆腐	30
だいこん	20
チンゲンツアイ	30
生しいたけ(園床栽培、生)	10
とうもろこし(ゆ-補冷凍) ※普通食のみ	10
とうもろこしペースト ※段階食のみ	10
カットわかめ(乾燥)	1
食塩	0.9
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.5
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	691
たんぱく質(g)	35.9
脂質(g)	18.4
塩分(g)	2.7

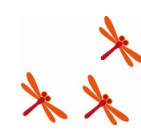
エネルギー(kcal)	681
たんぱく質(g)	30.4
脂質(g)	16.4
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	703
たんぱく質(g)	29.8
脂質(g)	21.5
塩分(g)	2.3

エネルギー(kcal)	723
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	20.5
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	713
たんぱく質(g)	30.0
脂質(g)	21.5
塩分(g)	2.7

9 月



学校給食献立表



2019年 9月 9日(月)

2019年 9月10日(火)

2019年 9月11日(水)

2019年 9月12日(木)

2019年 9月13日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂肪なし)	60
豚ばら(脂身付)	10
玉葱	30
青ピーマン	10
しょうが	1.3
綿実油	0.5
上白糖	1
清酒(純米酒)	1.6
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	3.7
【焼きなすのみそだれかけ】	
なす	40
綿実油	0.8
赤みそ	1.5
上白糖	1.0
こいくちしょうゆ	0.4
水	2.6
【さつまいものみそ汁】	
さつまいも	30
にんじん	15
もやし(細)	20
おつゆふ	1
ぶなしめじ	10
カットわかめ	0.7
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	697
たんぱく質(g)	32.2
脂質(g)	18.0
塩分(g)	2.7

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏の照り焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
清酒(純米酒)	2
しょうが	1
こいくちしょうゆ	6
本みりん	3
上白糖	2
【五目豆】	
大豆(国産、ゆで)	20
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
つきこんにゃく	5
綿実油	1
上白糖	3.5
こいくちしょうゆ	2.5
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	40
【ずまし汁】	
オクラ	10
はくさい	30
じゃがいも	20
糸みつば	5
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	718
たんぱく質(g)	30.7
脂質(g)	21.5
塩分(g)	2.6

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【練乳ツイストパン】	
練乳パン	60
【豚肉のデミグラスソース】	
豚モモ(脂肪なし)	70
玉葱	30
白ワイン	2.8
食塩	0.4
黒こしょう	0.04
オリーブ油	1
りんごピューレ	10
デミグラスソース	7
ウスターソース	3
トマトケチャップ	2
【ツナポテトサラダ】	
じゃがいも	40
まぐろ缶詰(水煮7-ｸﾗｲﾄ)	10
にんじん	10
さんどまめ(冷凍)	10
オリーブ油	0.5
エッグケアドレッシング	6.00
米酢	1.5
上白糖	0.15
食塩	0.3
黒こしょう	0.01
【コンソメスープ】	
はくさい	30
玉葱	20
ぶなしめじ	10
とうもろこし(ゆ-冷凍) ※普通食のみ	10
とうもろこしペースト ※段階食のみ	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
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー(kcal)	720
たんぱく質(g)	35.9
脂質(g)	26.1
塩分(g)	3.6

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【白身魚のフライカレー】	
水稻穀粒(精白米)	80
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	15
セロリー	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
がらスープ(ボーク&チキン)	7
カレールウ	15
水	100
れんこん	10
西洋かぼちゃ	10
まだら	40
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
薄力粉	5
水	5
大豆の華(フレーク)	10
なたね油	6
【キャベツのひじきドレッシング】	
キャベツ	40
きゅうり	20
干ひじき(7ｸﾗｽﾞ蓋、乾)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
米酢	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
綿実油	1.2
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

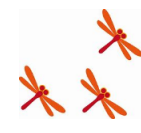
エネルギー(kcal)	817
たんぱく質(g)	26.6
脂質(g)	24.6
塩分(g)	2.8

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【★卵 手作り月見ハンバーグ】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	30
玉葱	60
食塩	0.4
白こしょう	0.0
パン粉(乾燥)	3
牛乳	8
綿実油	1
上白糖	4
こいくちしょうゆ	5
清酒(純米酒)	3
本みりん	3
★目玉焼き風まるオムレツ(冷)	30
にんじん	10
【はくさいのごまあえ】	
はくさい	40
さんどまめ(冷凍)	20
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	4.5
ごま(すり)	1.13
【里芋のみそ汁】	
さといも(冷凍)	20
だいこん	30
ぶなしめじ	10
油揚げ	5
葉ねぎ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	808
たんぱく質(g)	34.5
脂質(g)	26.0
塩分(g)	3.7



9 月



学校給食献立表



2019年 9月17日(火)

2019年 9月18日(水)

2019年 9月19日(木)

2019年 9月20日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【赤飯】	
水稻穀粒(精白米)	70
あずき(乾)	12
黒ごま(いり)	1
食塩	0.4
【太刀魚の塩焼き】	
たちうお	80
食塩	0.2
食塩	0.4
【小松菜のお浸し】	
こまつな	40
えのきたけ	10
かつお加工品(かつお節)	0.5
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	5.4
だし(削り節・昆布だし)	6
【あおさと野菜のすまし汁】	
だいこん	20
にんじん	10
ごぼう	10
生しいたけ(菌床栽培、生)	10
あおさ(素干し)	0.5
うすくちしょうゆ	4.0
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【種子島産安納芋のプリン】	
種子島産安納芋のプリン	1個

エネルギー (kcal)	738
たんぱく質 (g)	31.4
脂質 (g)	27.1
塩分 (g)	3.3

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【肉じゃが】	
和牛モモ(脂身付き)	40
清酒(純米酒)	1.5
じゃがいも	40
玉葱	50
糸こんにゃく	10
にんじん	15
厚揚げ	20
さんどまめ(冷凍)	10
綿実油	0.5
上白糖	2.7
本みりん	0.7
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.2
うすくちしょうゆ	2.4
削り節	1.6
水	60
【じゃこピーマン】	
ちりめんじゃこ	10
青ピーマン	30
ごま油	0.3
上白糖	0.2
清酒(純米酒)	0.3
こいくちしょうゆ	0.7
ごま(いり)	0.2
【焼きのり】	
焼きのり ※普通食のみ	1袋
きざみのり ※段階食のみ	2

エネルギー (kcal)	685
たんぱく質 (g)	29.7
脂質 (g)	20.0
塩分 (g)	2.0

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉とトマトのボン酢いため】	
豚モモ(脂肪なし)	50
清酒(純米酒)	1.2
しょうが	1.5
キャベツ	30
なす	20
トマト	40
青ピーマン	10
ぶなしめじ	10
ほん酢しょうゆ	12
ごま油	1
【厚揚げのみそだれかけ】	
厚揚げ	40
赤みそ	2
上白糖	2
こいくちしょうゆ	0.3
水	2
【★卵 中華風コンソープ】	
とうもろこし缶詰(クリーム)	20
とうもろこし(か-補冷凍) ※普通食のみ	10
とうもろこしペースト ※段階食のみ	10
玉葱	10
にんじん	10
えのきたけ	10
葉ねぎ	5
★たまご(冷凍)	20
ごま油	2.5
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150
上新粉	4

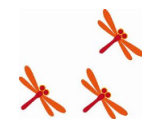
エネルギー (kcal)	720
たんぱく質 (g)	33.8
脂質 (g)	22.2
塩分 (g)	2.4

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	1個
【鶏肉と野菜のスープ煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	35
白ワイン	1.1
じゃがいも	40
玉葱	30
だいこん	40
にんじん	15
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
さんどまめ(冷凍)	10
アルファベットマカロニ	5
パセリ	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.18
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	0.7
コンソメ(粉末)	1
水	100
【なすとトマトのチーズ焼き】	
なす	40
食塩	0.2
こしょう混合	0.01
トマト	15
チャルチーズ(モツァレラ)	7
【セレクトヨーグルト】	
りんごヨーグルト	80

エネルギー (kcal)	673
たんぱく質 (g)	28.3
脂質 (g)	17.3
塩分 (g)	2.3



9 月



学校給食献立表



2019年 9月24日(火)

2019年 9月25日(水)

2019年 9月26日(木)

2019年 9月27日(金)

2019年 9月30日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【★卵 チキン南蛮(宮崎)】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
薄力粉	14
★たまご(冷凍)	3
なたね油	7
米酢	4
上白糖	4
こいくちしょうゆ	2
玉葱	30
パセリ	0.5
エッグケアドレッシング	10
食塩	0.3
こしょう混合	0.01
【オクラの梅和え】	
オクラ	20
はくさい	40
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
梅肉	2.2
【すまし汁】	
とうがん	30
はくさい	20
にんじん	10
沖縄もすく(塩蔵、塩抜き)	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	796
たんぱく質 (g)	27.7
脂質 (g)	31.3
塩分 (g)	3.3

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鮭のスタミナ焼き】	
しろさけ	70
にんにく	0.3
本みりん	2.3
こいくちしょうゆ	4.3
清酒(純米酒)	2.3
上白糖	1
【きのこの和風ピクルス】	
キャベツ	20
ブロッコリー	20
赤ピーマン	5
ぶなしめじ	10
えのきたけ	5
上白糖	2.4
食塩	0.9
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
【みそ汁】	
豚ばら(脂身付)	15
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
にんじん	10
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	708
たんぱく質 (g)	38.0
脂質 (g)	21.3
塩分 (g)	3.3

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【きのこのクリームシチュー】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
白ワイン	1.1
じゃがいも	40
玉葱	40
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	0.2
こしょう混合	0.03
薄力粉	4
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
牛乳	20
クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.50
水	85
【グリーンサラダ】	
キャベツ	40
きゅうり	20
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
【洋なし(缶)】	
西洋なし(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	710
たんぱく質 (g)	26.7
脂質 (g)	23.9
塩分 (g)	2.7

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 中華丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
★うずら卵(水煮缶詰)	25
はくさい	30
チンゲンツァイ	20
玉葱	30
にんじん	10
ぶなしめじ	10
白ねぎ	10
しょうが	0.5
綿実油	0.5
上白糖	0.2
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	4
がらスープ(ポーク&チキン)	0.2
かたくり粉	2.5
水	40
【しゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	54
【きゅうりの生姜漬】	
きゅうり	40
だいこん	20
しょうが	0.3
上白糖	1.2
うすくちしょうゆ	2.4

エネルギー (kcal)	732
たんぱく質 (g)	30.7
脂質 (g)	23.3
塩分 (g)	2.3

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉の治部煮(石川県)】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
かたくり粉	7
だいこん	40
じゃがいも	30
はくさい	20
こまつな	30
にんじん	15
干し椎茸	1
清酒(純米酒)	5
本みりん	5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	3
削り節	1.6
水	60
【なすと切干大根の甘酢づけ】	
なす	20
切干しだいこん	3
にんじん	10
きゅうり	10
上白糖	2.7
食塩	0.6
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	3.6
ごま(いり)	1
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
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)	679
たんぱく質 (g)	24.7
脂質 (g)	11.4
塩分 (g)	2.2