



2021年 9月 1日(水)

2021年 9月 2日(木)

2021年 9月 3日(金)

2学期が始まりました。
2学期もいろいろな給食を通して食に関心を高め
てくださいね。

※敬老の日にちなみ、9月17日(金)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。
17日の給食で当てはまっているか確認してみま
しょう。

※9月21日(火)は十五夜です。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。



※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)	715
たんぱく質 (g)	30.5
脂質 (g)	21.8
塩分 (g)	2.8

始業式

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のおろししょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.3
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
【はくさいのごまあえ】	
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
【とうふのすまし汁】	
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

エネルギー (kcal)	676
たんぱく質 (g)	30.0
脂質 (g)	22.0
塩分 (g)	3.1

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(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	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
【じゃがいものみそ汁】	
じゃがいも	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
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

エネルギー (kcal)	692
たんぱく質 (g)	35.8
脂質 (g)	17.0
塩分 (g)	3.3

9 月



学校給食献立表



2021年 9月 6日(月)

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)	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	1.5
清酒(純米酒)	1.6
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	4.2
【ふろふき大根(ゆず味噌)】	
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	3.0
【すまし汁】	
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
こいくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2021年 9月 7日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のごまだれ焼き】	
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
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(ｽﾍﾞﾙｽﾈ、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	3.6
だし(削り節・昆布だし)	20
【キャベツのみそ汁】	
油揚げ	5
キャベツ	30
だいこん	30
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

2021年 9月 8日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【牛丼】	
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	2
水	60
【三度豆のごま酢あえ】	
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
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.45
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2

2021年 9月 9日(木)

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
【サーモンのピザソース焼き】	
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
ﾎﾂﾘﾅｰｽﾞ(ﾓｯﾂﾅﾙﾅ)	6
【コンソメスープ】	
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
【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

2021年 9月10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
【鶏肉の治部煮(石川県)】	
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
【きゅうりの酢の物】	
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
【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)	692
たんぱく質(g)	33.2
脂質(g)	18.5
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	762
たんぱく質(g)	33.4
脂質(g)	27.9
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	733
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	24.3
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	709
たんぱく質(g)	37.4
脂質(g)	18.5
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	656
たんぱく質(g)	24.6
脂質(g)	10.9
塩分(g)	1.8

9月



学校給食献立表



2021年 9月13日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(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	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
【揚げ餃子(2個)】	
ぎょうざ(冷凍)	40
なたね油	3
【中華スープ】	
だいこん	30
えのきたけ	10
とうもろこし(か-粥冷凍)	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
がらスープ(ボーク&チキン)	6.6
水	150

エネルギー(kcal)	703
たんぱく質(g)	28.9
脂質(g)	20.7
塩分(g)	2.7

2021年 9月14日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【お好み焼き】	
薄力粉	14
食塩	0.2
かつおぶし(粉末)	0.45
あおのり	0.35
たまご(冷凍)	12
やまいもとろろ(冷)	6
水	20
豚ひき肉	20
ちくわ	10
キャベツ	35
葉ねぎ	7
てんかす	6
綿実油	0.35
エッグケアドレッシング(小袋)	10.00
中濃ソース	8
【大豆の煮豆】	
大豆(国産、ゆで)	20
ごぼう	15
にんじん	15
綿実油	1
上白糖	2.3
こいくちしょうゆ	2.2
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	40
【あおさのすまし汁】	
だいこん	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
あおさ(素干し)	0.25
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

エネルギー(kcal)	784
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	26.7
塩分(g)	2.8

2021年 9月15日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
塩麴	7
清酒(純米酒)	1
【甘酢あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	2.4
食塩	0.9
米酢	2.7
【とうがんのすまし汁】	
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)	701
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	23.9
塩分(g)	2.5

2021年 9月16日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッパパン(はちみつ)】	
コッパパン	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	35
玉葱	50
にんじん	15
ほうれんそう(冷凍)	13
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	85
【ひじきと大根のサラダ】	
だいこん	40
きゅうり	20
干ひじき(75g入缶、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
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー(kcal)	725
たんぱく質(g)	27.0
脂質(g)	24.7
塩分(g)	2.7

2021年 9月17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
食塩	0.4
【太刀魚の塩焼き】	
たちうお	80
食塩	0.2
食塩	0.4
【小松菜のごまあえ】	
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	1
うすくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	6
【さつまいもとわかめのみそ汁】	
さつまいも	20
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

エネルギー(kcal)	751
たんぱく質(g)	32.1
脂質(g)	26.7
塩分(g)	3.4

2021年 9月20日(月)

敬老の日



献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【手作りハンバーグ(デシﾞラソース)】	
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
【ウサギ型にんじん、コーン(添え野菜)】	
ブロッコリー	30
にんじん	15
とうもろこし(か-氷冷凍)	10
【コンソメスープ】	
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	1.50
コンソメ(粉末)	1.50
水	150
【十五夜デザート】	
十五夜デザート	1個

エネルギー (kcal)	776
たんぱく質 (g)	28.8
脂質 (g)	23.7
塩分 (g)	2.9



学校給食献立表



2021年 9月23日(木)

秋分の日

[illegible]

エネルギー (kcal)	747
たんぱく質 (g)	33.5
脂質 (g)	21.5
塩分 (g)	3.1



2021年 9月24日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	656
たんぱく質 (g)	29.5
脂質 (g)	23.1
塩分 (g)	3.2

2021年 9月25日(土)

[illegible]

エネルギー (kcal)	720
たんぱく質 (g)	25.0
脂質 (g)	20.1
塩分 (g)	2.8

9 月



学校給食献立表



2021年 9月28日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【田舎風煮】	
豚モモ(脂肪なし)	30.0
綿実油	1.0
厚揚げ	50.0
だいこん	30.0
じゃがいも	30.0
にんじん	15.0
ごぼう	10.0
さんどまめ(冷凍)	10.0
上白糖	3.0
本みりん	2.0
清酒(純米酒)	2.0
こいくちしょうゆ	6.0
削り節	1.6
水	60
【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
こいくちしょうゆ	0.4
水	2.6
【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	3.1
だし(削り節だし)	22.5

エネルギー(kcal)	675
たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	18.1
塩分(g)	1.8

2021年 9月29日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン】	
コッペパン	1個
【ミンチカツ】	
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	0.09
食塩	0.1
綿実油	0.5
中濃ソース	8
【鶏肉と大豆のケチャップ煮】	
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
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	778
たんぱく質(g)	30.2
脂質(g)	26.5
塩分(g)	3.2

2021年 9月30日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【秋の香り炊き込みごはん】	
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
【さわらの塩焼き】	
さわら	70
食塩	0.2
食塩	0.4
【のっぺい汁】	
豚ばら(脂身付)	10
さといも(冷凍)	25
にんじん	15
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

エネルギー(kcal)	653
たんぱく質(g)	31.1
脂質(g)	19.8
塩分(g)	3.0