

学校給食献立表



月間栄養量

2024年 9月 3日(火)

エネルギー (kcal)	691
たんぱく質 (g)	25.7
脂質 (g)	24.3
塩分 (g)	3.4

2024年 9月 4日(水)

エネルギー (kcal)	680
たんぱく質 (g)	31.0
脂質 (g)	25.7
塩分 (g)	3.0

2024年 9月 5日(木)

エネルギー (kcal)	69
たんぱく質 (g)	34.7
脂質 (g)	23.9
塩分 (g)	2.0

2024年 9月 6日(金)

エネルギー (kcal)	616
たんぱく質 (g)	29.1
脂質 (g)	16.1
塩分 (g)	2.6

都合により食材を変更することがあります。



学校給食献立表

2024年 9月 9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	1.2
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)	70
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	5.0
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

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

2024年 9月10日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 コッペパン(はちみつ)】	
★コッペパン	60
はちみつ	8
【★乳 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	1.10
じゃがいも	35
玉葱	50
にんじん	15
ほうれんそう(冷凍)	18
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
【キャベツのごまサラダ】	
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
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
【黄桃(缶)】	
㊞(缶詰、黄肉種、果肉)	40

エネルギー(kcal)	693
たんぱく質(g)	27.4
脂質(g)	24.9
塩分(g)	2.9

2024年 9月11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	3.9
こいくちしょうゆ	5.0
削り節	1.6
水	40
【三度豆のごま酢あえ】	
さんどまめ(冷凍)	40
はくさい	20
食塩	1
米酢	2
上白糖	2
ごま(すり)	1.0
【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

エネルギー(kcal)	691
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	24.3
塩分(g)	2.8

2024年 9月12日(木)

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	3.9
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)	611
たんぱく質(g)	24.7
脂質(g)	10.9
塩分(g)	1.9

2024年 9月13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	0.9
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	30
ごぼう	10
玉葱	30
にんじん	15
カットわかめ(乾燥)	0.50
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)	708
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	26.7
塩分(g)	3.0

都合により食材を変更することがあります。



学校給食献立表

2024年 9月16日(月)

2024年 9月17日(火)

2024年 9月18日(水)

2024年 9月19日(木)

2024年 9月20日(金)

敬老の日

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 ハニーパンズ】	
★ハニーパンズ	60
【手作りハンバーグ】	
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
豆乳	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	3.6
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	2.2
【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-祉冷凍)	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	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【十五夜デザート】	
十五夜デザート	30

エネルギー (kcal)	734
たんぱく質 (g)	32.6
脂質 (g)	26.8
塩分 (g)	3.8

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
厚揚げ	40
じゃがいも	30
だいこん	30
玉葱	30
にんじん	15
こまつな	15
干し椎茸	1
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【キャベツのおかかあえ】	
キャベツ	45
さんどまめ (冷凍)	14
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3
かつお加工品(かつお節)	0.4
【ツナ大豆そぼろ】	
まぐろ缶詰(水煮フルークライト)	18
大豆(国産、ゆで)	18
しょうが	0.2
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.5
上白糖	0.6
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.9
水	1

エネルギー (kcal)	633
たんぱく質 (g)	33.8
脂質 (g)	17.4
塩分 (g)	2.1

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)	40
【かぼちゃのみそ汁】	
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

エネルギー (kcal)	653
たんぱく質 (g)	36.0
脂質 (g)	17.2
塩分 (g)	3.0

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
えのきだけ	10
とうもろこし(か-祉冷凍)	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)	669
たんぱく質 (g)	28.9
脂質 (g)	20.6
塩分 (g)	2.7

都合により食材を変更することがあります。

2024年 9月21日(土)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ポークカレー】	
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
【ひじきと大根のサラダ】	
だいこん	40
きゅうり	20
干ひじき(アヲハタ、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
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

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

2024年 9月23日(月)

秋分の日振替休日

2024年 9月24日(火)

代休(土曜参観)

2024年 9月25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
【油淋鶏】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.4
白こしょう	0.03
薄力粉	14
なたね油	5
しょうが	2
にんにく	1
白ねぎ	8
玉葱	10
米酢	5
清酒(純米酒)	4
こいくちしょうゆ	5
上白糖	4.3
ごま油	1.3
【ナムル】	
だいこん	45
にんじん	15
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.25
【チンゲンサイのスープ】	
はくさい	30
チンゲンツァイ	20
えのきたけ	10
とうもろこし(か-氷冷凍)	10
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(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	748
たんぱく質(g)	28.2
脂質(g)	28.0
塩分(g)	3.0

2024年 9月26日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
★おさつパン	60
【★乳 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
★チュルチーズ(モッツァレラ)	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	0.04
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	35.1
脂質(g)	18.0
塩分(g)	3.2



2024年 9月27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	0.1
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
【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
【里芋 さといものみそ汁】	
さといも(冷凍)	30
玉葱	30
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)	645
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	20.0
塩分(g)	3.0

2024年 9月30日(月)

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)	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	0.3
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)	618
たんぱく質(g)	31.5
脂質(g)	21.6
塩分(g)	2.9



9月の給食の献立の紹介です。

※敬老の日にちなみ、9月13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。13日の給食で当てはまっているか確認してみましょう。

※今年の十五夜は9月17日(火)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17日(火)の給食のどこかにウサギが隠れているかも？！

※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。

給食の停止(欠食)について

長期の欠席が見込まれる際、保護者の方から要望があった場合、給食の停止をすることができます。

ご希望がある場合は担任にご連絡ください。

★急な入院・自宅療養⇒5日後から対応いたします。

★5日以上連続した欠食(家事都合・訓練入院・ショートスティ等)⇒申告は前週の月曜日締切。

※学校行事については、学校で欠食対応をします。

※給食再開連絡は、前日までに必ずご連絡ください。当日の再開連絡には対応できません。ご了承ください。

※場合によってはご希望に添えない場合もありますので、まずは担任にご相談ください。