

学校給食予定献立表

9月の給食目標   

食事のマナーを考えよう!

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	
15日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			531	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			591	
おやこどん	とりにく	30	○	○			ごはん	あじ	60	○	○			
はくさいと	たまご	40	○	○		小(高)	あじのあまず	しお	0.3				小(高)	
ひじきの	うすあげ	5	○	○		605	あんかけ	こしょう	0.01				654	
おひたし	たまねぎ	40			○		のっぺいじる	さけ	2					
	にんじん・しろねぎ	10			○	中・高	かたくりこ	かたくりこ	10				中・高	
	うすくちしょうゆ	6			○	747	あぶら	あぶら	10	○			812	
	さとう	3.5	○				たまねぎ	にんじん	10		○	○		
	みりん・さけ	2					にんじん	さやいんげん	10		○	○		
	かたくりこ	1					しめじ	しろねぎ	5		○	○		
	だしじる						とりがらスープ	しょうゆ	5					
	はくさい	40			○		さとう	す	3	○				
	にんじん	10			○		かたくりこ	とりにく	10		○			
	ひじき	0.5			○		うすあげ	うすあげ	8		○			
	うすくちしょうゆ	2.1					さといも	さといも	20	○				
	みりん	0.7					はくさい	はくさい	20			○		
	さとう	0.35	○				にんじん	にんじん	8			○		
	だしじる	2.1					ごぼう	ごぼう	8			○		
	かつおぶし	0.5			○		こんにゃく	こんにゃく	8	○				
19日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	
ぎゅうにゅう	やきそばめん	100	○			581	ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○			550	
やきそば	ぶたにく	30	○				ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	1袋	○				
ほうれんそうとツナのサラダ	だいずもやし	15			○	小(高)	コッペパン	とりにく	50		○		小(高)	
こめこのりんごタルト	キャベツ	40			○	614	ブルーベリージャム	しお・こしょう	0.3				608	
	たまねぎ・にんじん	10			○		タンドリーチキン	にんにく	0.3			○	中・高	
	ピーマン	8			○	中・高	キャベツのレモンづけ	しょうが	0.3				757	
	やきそばソース	15			○	724	かぼちゃのクリームスープ	とうにゅう	8		○			
	ウスターソース	1						ケチャップ	ケチャップ	5				
	ケチャップ	5						レモンじる	レモンじる	0.5				
	しお・こしょう	2	○					しろワイン	しろワイン	1				
	あぶら	2	○					カレーこ	カレーこ	0.3				
	ほうれんそう	15			○			ウスターソース	ウスターソース	1.5				
	だいこん 25 にんじん 5				○			キャベツ	キャベツ	40		○		
	ツナレトルト	10			○			きゅうり	きゅうり	8		○		
	オリーブオイル	3	○					にんじん	にんじん	8		○		
	しょうゆ	2						さとう	さとう	1.4	○			
	りんごす	4						しお	しお	0.2				
	しお・こしょう							レモンじる	レモンじる	1.2				
	こめこのりんごタルト 1個		○					す	す	0.7				
20日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		ベーコン	ベーコン	10		○		
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			535		かぼちゃ	かぼちゃ	30	○			
ごはん	ぶたにく	30	○					たまねぎ	たまねぎ	30		○		
ホイコーロー(回鍋肉)	あつあげ	25	○			小(高)		こまつな	こまつな	10		○		
たまごともやしのスープ	キャベツ	50			○	611		あぶら	あぶら	1	○			
	たまねぎ	40			○			ホワイトルウ	ホワイトルウ	7	○			
	にんじん	15			○	中・高		とうにゅう	とうにゅう	15		○		
	ピーマン	8			○	756		とりがらスープ	とりがらスープ					
	にんにく・しょうが	0.5			○			しお	しお	0.1				
	あぶら	1	○					こしょう	こしょう	0.03				
	みそ・あかみそ	2	○											
	さとう	1.5	○											
	しょうゆ・さけ	2												
	しお・こしょう	1.5												
	かたくりこ	25	○											
	たまご	0.5	○											
	わかめ	0.5	○											
	もやし	30	○											
	えのきだけ	5	○											
	うすくちしょうゆ・さけ													
	しお・こしょう・とりがらスープ													

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

9月29日は
つきみこんだて
お月見献立です!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
25日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			548	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			530
ごはん	きのたまあじつけのり	1袋		○			スタミナどん	ぶたにく	60		○		
(すくなめ)	うどん	100	○			小(高)	にんじん	10			○		小(高)
	ぶたにく	20		○		609	たまねぎ	50			○		605
	はくさい	30			○		もやし	20			○		
きのたま	あおねぎ	3			○	中・高	にら	5			○		中・高
あじつけのり	にんじん・たまねぎ	10			○	744	しょうが	0.5			○		748
	ほししいたけ	0.5			○		にんにく	0.5			○		
みそうどん	かまぼこ	10			○		あぶら	1	○				
	みそ	10			○		トウバンジャン	0.1					
うすあげの	うすくちしょうゆ	2					しょうゆ	4.5					
ごもくに	みりん	1					あかみそ	6.5			○		
	だしじる						さけ	2					
	うすあげ	10			○		かたくりこ	1					
	じゃがいも	30	○				ごまあぶら	0.5	○				
	たけのこ・にんじん	10			○		とりがらスープ						
	きやいんげん	10			○		しお	0.1					
	あぶら	1			○		こしょう	0.01					
	さとう	2			○		とうふ	15			○		
	しょうゆ・みりん						はくさい	25				○	
							あおねぎ	3				○	
							えのきだけ	5				○	
							にんじん	8				○	
							かまぼこ	8				○	
							うすくちしょうゆ	2					
							さけ	4					
							しお	0.2					
							だしじる						
							だしこんぶ						
26日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	29日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			583	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			551
ごはん	ぎょうぎ	34		○			さといも	30	○				小(高)
あげぎょうぎ	あぶら					小(高)	さといもごはん	うすあげ	10		○		625
	もやし	20			○	648	にんじん	5			○		
	にんじん	10			○	中・高	つきみじる	ほししいたけ	0.5				中・高
	きゅうり	8			○	821	ほうれんそうと	うすくちしょうゆ	6				755
	はるさめ	4			○		もやしの	さけ	2				
ちゅうかふう	す・しょうゆ	4.5					いために	みりん	3				
サラダ	さとう	1.4			○		つきみゼリー	しお	0.1				
	しお・こしょう						しらたまだんご	だしじる					
タンホータン	ごまあぶら	1.8			○		あおねぎ	5					
(蛋花湯)	とりにく	10			○		えのきだけ	5					
	ちんげんさい	10			○		だいこん	10					
	にんじん	15			○		みそ	7					
	たまねぎ	25			○		だしじる						
	たまご	15			○		だしこんぶ						
	あぶら	1			○		ぶたにく	10					
	うすくちしょうゆ	4					ほうれんそう	15					
	とりがらスープ						もやし	20					
	しお・こしょう	0.05					にんじん	10					
	かたくりこ	2					しょうゆ	1.5					
							さけ	2					
							あぶら	1					
							つきみゼリー						
							(りんご、みかん、ブルーベリー)						
27日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			567							
こめこパン	にくだんご	30		○									
	たまねぎ	40			○	小(高)							
	にんじん	20			○	635							
	じゃがいも	20	○										
ミートボール	ブロッコリー	15			○	中・高							
シチュー	マッシュルーム	5			○	804							
	にんにく	0.5			○								
コロコロサラダ	あぶら	1			○								
	ハヤシルウ	10			○								
	ケチャップ・あかワイン												
	ウスターソース	1											
	とりがらスープ												
	しお・こしょう	0.1											
	ロースハム	8			○								
	にんじん・きゅうり	15			○								
	えだまめ	10			○								
	エッグケアマヨネーズ	1袋			○								

ぶたにく ふく
◎豚肉に含まれる
「ビタミンB1」と
ニラやにんにくに
含まれる「アリシ
ン」は一緒に食べ
ることで疲労回復
効果が高まります



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)