



日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	おかず(主菜・副菜)・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
8/26	金	チリビーンズごはん	あな 青菜のスープ くだもの	○	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ とり肉	にんにく トマト たまねぎ セロリー にんじん パセリ もやし えのきたけ チンゲンサイ れいとうみかん	656kcal 22.4g	31日 野菜の日 野菜の日ということで、野菜をたっぷり使った献立です。
29	月	てりやきチキンバーガー	たまごスープ なつやさい 夏野菜バジルサラダ	○	パン さとう でんぷん オリーブ油	牛乳 とり肉 豚肉 とうふ たまご	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ パセリ きゅうり パプリカ とうもろこし バジル	593kcal 28.2g	
30	火	ごはん	かかみりかけ いろいろ肉じゃが とうにゅう 豆乳ごまみそサラダ	○	米 麦 ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも	牛乳 じゃこ 豆乳 けすりぶし みそ 塩こんにぶ 油あげ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ きゅうり キャベツ	673kcal 25.9g	1日「とうがんの煮物」 夏が旬のとうがん。冬まで保存ができることから冬瓜とよばれるようになりました。東京でとれたとうがんを使用します。
31	水	やさい 野菜たっぷり 冷やし中華	やさい 野菜チップス おひさまゼリー	○	中華めん ごま油 ごま さとう さつまいも	牛乳 うすらたまご だいず 寒天	だいずもやし にんじん ごぼう ほうれんそう ゴーヤ かぼちゃ れんこん しょうが	672kcal 23.4g	
9/1	木	さけすし	とうがんの煮物 みそ汁 スティック サマ代	○	米 さとう ごま でんぷん さつまいも	牛乳 さけ のり とり肉 みそ 寒天	しそ とうがん にんじん えだまめ たまねぎ なす こまつな	683kcal 23.0g	5日「マーボーなす丼」 今が旬のなす。苦手な人も一口食べてみましょう。ピリ辛い味付けで食べやすいですよ
2	金	オムライス(外ヶ崎)	コーンサラダ くだもの	○	米 麦 バター 油 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 たまご	にんじん たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム なす とうもろこし かぼちゃ グリンピース なし こまつな スッキーニ キャベツ	662kcal 24.9g	
5	月	マーボーなす丼	ちゅうか 中華スープ なす 華風きゅうり	○	米 麦 油 でんぷん ごま油 はるさめ さとう	牛乳 豚肉 みそ とり肉 たまご	なす にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ きゅうり	635kcal 21.6g	6日「スイートパンプキン」 旬のかぼちゃを使ったデザートです。豆も入って、食物繊維アップです。
6	火	わふう 和風 スパゲティ	まめ やさい お豆と野菜のソテー スイートパンプキン	○	パゲティ 油 さとう バター オリーブ油 甘納豆 水あめ	牛乳 ベーコン 豚肉 のり ひよこ豆 生クリーム いんげん豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ ピーマン きゅうり とうもろこし かぼちゃ	687kcal 26.8g	
7	水	ごはん	や さかな 焼き魚(さば文化干し) ひじき煮 豚汁	○	米 油 さとう こんにやく	牛乳 さば みそ ちくわ ひじき だいず とうふ 豚肉 油あげ	にんじん れんこん ごぼう だいこん たまねぎ こまつな	629kcal 25.6g	9日「菊花ちらしずし」 重陽の節日にちなんで献立です。菊の花をかざったちらしずしです。
8	木	ツナコーントースト	カレーポークビーンズ くだもの	○	パン マヨネーズ 油 じゃがいも	牛乳 ツナ 豚肉 レド朴(ビーフ)ズ だいず ベーコン	レモン たまねぎ パセリ トマト とうもろこし にんじん にんにく かぼちゃ なし マッシュルーム	647kcal 25.6g	
9	金	きつね 菊花ちらしずし	かきたま汁 かぼちゃのそぼろ煮	○	米 さとう 油 でんぷん	牛乳 とり肉 のり 油あげ 凍りとうふ たまご とうふ	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう きくの花 しょうが ねぎ ほうれんそう たまねぎ かんぴょう 干しいたけ かぼちゃ	626kcal 23.7g	13日「とびうおのハンバーグ」 八丈島のトビウオを使ったハンバーグです。豆腐もいれてふわふわに仕上げます。
12	月	しほ 塩焼きそば	とうふのナゲット とうがん入りフルーツポンチ	○	中華めん ごま油 油 でんぷん パン粉	牛乳 豚肉 いか とうふ とり肉 たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ もやし かつお ちりめん とうがん ぱん みかん レモン	628kcal 25.2g	
13	火	ごはん	とびうおのハンバーグ(和風ソース) ごもく 五目きんぴら みそ汁	○	米 パン粉 さとう でんぷん ごま油 さつまいも こんにやく	牛乳 トビウオ 豚肉 とうふ みそ たまご わかめ	ねぎ だいこん しそ ごぼう れんこん にんじん たまねぎ さやいんげん	627kcal 26.9g	15日「十五夜たきこみごはん」 「お月見団子」 十五夜にちなんで献立です。
14	水	こめ 米粉パン	ポテトグラタン キャベツスープ くだもの	○	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	たまねぎ とうもろこし セロリー にんじん にんにく キャベツ きょうほう	683kcal 28.2g	
15	木	じゅうごせ 十五夜炊き込み ごはん	や 焼きししゃも みそ汁 つきみ だんご お月見団子	○	米 もち米 油 さとう さといも 白玉粉 でんぷん	牛乳 とり肉 大豆 油あげ ししゃも みそ とうふ	にんじん 干しいたけ しめじ たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな かぼちゃ	620kcal 22.7g	
16	金	ハヤシライス	くきわかめサラダ くだもの	○	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 生クリーム くきわかめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり だいこん ゆず らっきょう みかん	682kcal 20.9g	20日「きなこおはぎ」 お彼岸にちなんで献立です。
20	火	きつねうどん	やさい 野菜のごま浸し おはぎ	○	うどん 油 米 さとう ごま もち米	牛乳 とり肉 油あげ きなこ	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ	619kcal 21.9g	23日「さんまの塩焼き」 秋が旬のさんま。これから脂がのって美味しい時期ですね。大根おろしでさっぱりといただきますよ。骨をきれいにとりながら食べられるかな?
21	水	バターチキンカレー	キャロットソースサラダ くだもの	○	米 麦 油 さとう バター	牛乳 とり肉 ヨーグルト 豆乳 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり もやし とうもろこし にんじん デラウェア	656kcal 24.7g	
23	金	ごはん	さんまの塩焼きみぞれかけ やさい 野菜ゆかりかけ みそ汁	○	米 麦 ごま さつまいも	牛乳 さんま みそ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん もやし ゆかり たまねぎ ねぎ	642kcal 23.4g	26日「さばの煮食い」 「のりふで」 島根県の郷土料理です。さばの煮食いはさばと野菜を炊き合わせ、すきやきのようにして食べる料理です。のりふでは、汁の中ののりをはしでもちあげると、筆の先のようになることからその名があるといわれています。
26	月	まいたけごはん	さばの煮食い のりふで	○	米 麦 油 さとう さといも こんにやく	牛乳 油あげ さば とうふ いわのり	まいたけ にんじん はくさい ごぼう ねぎ だいこん こまつな	626kcal 27.4g	
27	火	スパゲッティ なすミートソース	ひよこまめのサラダ くだもの	○	パゲティ 油 オリーブ油 さとう	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 チーズ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム なす トマト パセリ さやいんげん キャベツ みかん	680kcal 27.9g	
28	水	きなこトースト	あき 秋のクリームシチュー くだもの	○	パン バター 油 小麦粉 グラニュー糖 さつまいも	牛乳 きなこ とり肉 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし しめじ ブロッコリー りんご	649kcal 20.6g	29日「さつまいものころごま団子」 蒸してつぶしたさつまいもといんげん豆、白玉粉で団子をつくりまします。ごまにつけてカラッと揚げた団子は、もちっとした食感が美味です。
29	木	ふわふわ あんかけチャーハン	エスニックサラダ さつまいものころごま団子	○	米 油 ごま油 でんぷん ごま はるさめ でんぷん さつまいも	牛乳 豚肉 たまご えび いんげん豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ザーサイ ねぎ 干しいたけ もやし チンゲンサイ きゅうり レモン	669kcal 22.2g	
30	金	ごはん	のりつくだに ちくぜん煮 しらす入りおひたし	○	米 さとう 油 こんにやく さといも	牛乳 のり とり肉 ちくわ しらす	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし こまつな	629kcal 25.6g	

旬のたべもの

とうがん、かぼちゃ、なす、さつまいも、きのこ類、さといも、菊の花、なし、ぶどう、さんま

◎学校行事の都合により、献立の変更並びに回数減少の少ない場合があります。

649kcal
24.5g

8.9月分平均栄養摂取量

640kcal
24.0g

学校給食摂取基準
(中学生1人1回あたり)