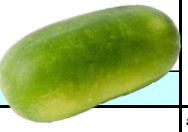


日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	○	チキンライス	ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、ツナ、豚肉	米、麦、バター、油、片栗粉、さとう	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、きゅうり、とうもろこし、セロリ、キャベツ、にんにく、こまつな	585 kcal 21.9 g
2	水	○	冷やし肉野菜うどん 	夏野菜と竹輪のかき揚げ 巨峰 	牛乳、豚肉、竹輪	うどん、さとう、ごま油、油、小麦粉、片栗粉	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、トマト、長ねぎ、とうもろこし、ごぼう、にがうり、たまねぎ、デラウエア	584 kcal 23.3 g
3	木	○	夏野菜のよくばりマーボーふ井	ひじきの中華サラダ 春雨スープ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、みそ、ひじき、鶏肉	米、麦、油、麩、さとう、片栗粉、ごま油、はるさめ	しょうが、なす、ピーマン、ズッキーニ、にんにく、長ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、とうもろこし、たまねぎ、こまつな	594 kcal 22.4 g
4	金	○	鶏飯 	キャベツの華風漬け かるかん	牛乳、卵、鶏肉、のり	米、麦、油、さとう、ごま油、ながいも、上新粉	しょうが、干ししいたけ、にんじん、にんにく、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、キャベツ	666 kcal 20.7 g
7	月	○	麦ご飯	ホッケの塩焼き 切り昆布の煮物 すいとん 	牛乳、ほっけ、さつま揚げ、昆布、鶏肉	米、麦、油、さとう、小麦粉、片栗粉	ごぼう、にんじん、れんこん、たまねぎ、だいこん、干ししいたけ、はくさい、こまつな	602 kcal 27.1 g
8	火	○	レモンジンジャーフランス	ポトフ 野菜のスイートチリソース	牛乳、ベーコン、豚肉、フランクフルト	ソフトフランスパン、バター、さとう、はちみつ、油、じゃがいも、ごま油	レモン、しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、こまつな、もやし、トマト	567 kcal 22.8 g
9	水	○	菊花ずし 	とうがんのそぼろ煮 かきたま汁 	牛乳、鶏肉、卵	米、さとう、片栗粉	にんじん、かんぴょう、干ししいたけ、きくの花、とうがん、たまねぎ、長ねぎ、ほうれんそう	561 kcal 21.0 g
10	木	○	ツナとトマトのスパゲッティ	キャベツサラダ チュロス	牛乳、ベーコン、ツナ	スパゲッティ、さとう、小麦粉、油	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ホールトマト、こまつな、キャベツ、りんご	706 kcal 27.4 g
11	金	○	衣笠丼 	切干大根のさっぱりサラダ 白菜と大根のみそ汁	牛乳、卵、油揚げ、みそ	米、麦、油、こんにゃく、さとう、片栗粉、ごま油、麩	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、こまつな、もやし、きゅうり、切干大根、えのきたけ、はくさい、だいこん、長ねぎ	654 kcal 27.6 g
14	月	○	ナン 	キーマカレー インド風豆のサラダ なし 	牛乳、豚肉、鶏肉、レンズ豆、ひよこ豆	ナン、油、小麦粉、じゃがいも、さとう、オリーブ油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、きゅうり、レモン、なし	595 kcal 28.8 g
15	火	○	麦ご飯 	さんまの塩焼きみぞれかけ ひじきの五目煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳、さんま、ひじき、みそ	米、麦、油、こんにゃく、さとう、じゃがいも	だいこん、ごぼう、干ししいたけ、にんじん、れんこん、こまつな、たまねぎ	640 kcal 26.9 g
16	水	○	焼きうどん	みそポテト 竹輪とキャベツの和えもの	牛乳、豚肉、なると、油揚げ、かつお、みそ、竹輪	うどん、油、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、さとう、さつまいも、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、キャベツ、もやし、こまつな	569 kcal 25.0 g
17	木	○	五穀ご飯	のりとあさりの佃煮 とりの塩肉じゃが 野菜のゆかり和え つぶつぶみかんゼリー	牛乳、あずき、のり、あさり、鶏肉、寒天	米、もち米、押麦、あわ、きび、ひえ、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも、バター	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、もやし、ゆかり、オレンジジュース、みかん缶	630 kcal 23.6 g
18	金	○	アロス・コングリ 	キューバ風サラダ キューバ風海鮮スープ	牛乳、ささげ、ベーコン、豚肉、いんげん豆、えび、いか、あさり、レンズ豆	米、油、さとう	にんにく、たまねぎ、赤パプリカ、パセリ、セロリ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん	576 kcal 25.6 g
24	木	○	野菜たっぷり塩ラーメン 	手作りのピクルス おはぎ	牛乳、豚肉、あずき、きな粉	ラーメン、ごま油、ラード、油、オリーブ油、さとう、もち米、米	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、だいこん、きゅうり	652 kcal 27.3 g
25	金	○	栗ご飯 	秋鮭のホイル焼き 切干大根のさっぱりサラダ お月見団子汁	牛乳、さけ、みそ、鶏肉	米、もち米、栗、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、さとう、バター、ごま油、油、白玉粉	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、万能ねぎ、もやし、きゅうり、切干大根、にんにく、こまつな、長ねぎ	675 kcal 25.1 g
28	月	○	カレーピラフきのココクリームソース	マメマメサラダ りんご 	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、いんげん豆、ツナ	米、麦、油、小麦粉、さとう	にんじん、たまねぎ、ほんしめじ、えのきたけ、にんにく、赤パプリカ、パセリ、きゅうり、キャベツ、レモン、りんご	631 kcal 21.5 g
29	火	○	焼きピロシキ	ポテトとコーンのソテー 海鮮中華卵スープ	牛乳、鶏肉、あさり、えび、いか、なると、卵	ショートニングパン、油、小麦粉、パン粉、バター、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、にんにく、とうもろこし、ほうれんそう、しょうが、たけのこ、キャベツ、きくらげ	609 kcal 26.8 g
30	水	○	麦ご飯	しそひじきのふりかけ すき焼き風煮 野菜のからし和え	牛乳、ひじき、粉かつお、しらす干し、豚肉、豆腐	米、麦、油、さとう、白ごま、しらたき	ゆかり、にんじん、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし	596 kcal 27.5 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。



9月分 一日あたりの平均	617	24.9
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0