

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
26	木	○	麻婆豆腐丼 2学期給食開始	春雨サラダ	牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、押し豆腐	米、麦、油、三温糖、でんぶん、ごま油、はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮、干しいたけ、にら、キャベツ、もやし、きゅうり	612 kcal 23.1 g
27	金	○	ごはん	さばのカレー焼き 野菜のおかか梅肉和え かぼちゃのみそ汁	牛乳、さば、粉かつお、油揚げ、みそ	米、さとう、油	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、ねり梅、たまねぎ、かぼちゃ	596 kcal 26.0 g
30	月	○	ツナおろしスパゲティ	トマトドレッシングサラダ お茶ピーンズ	牛乳、ツナ油漬、大豆、うぐいすきな粉	スパゲッティ、油、さとう、でんぶん	だいこん、万能ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト	629 kcal 24.8 g
31	火	発酵乳	夏野菜米粉チキンカレー お誕生日メニュー（8月）/野菜（831）の日	キャベツのレモン和え おひさまゼリー	発酵乳（ブルベリー）、鶏肉、レンジまめ、豆乳、粉寒天	米、麦、油、米粉、はちみつ、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、ズッキーニ、ホールトマト、かぼちゃ、なす、だいこん、キャベツ、レモン果汁、オレンジジュース	648 kcal 20.3 g

1	水	○	ツナまめごはん 防災の日メニュー	野菜のからし和え 防災すいとん	牛乳、大豆、芽ひじき、ツナ油漬、鶏肉、油揚げ	米、麦、さとう、白玉粉、米粉	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、干しいたけ、しょうが、たまねぎ、だいこん、はくさい	603 kcal 21.8 g
2	木	○	ごはん カルシウムふりかけ	肉豆腐 くだもの（なし）	牛乳、ちりめんじゃこ、粉かつお、豚肉、押し豆腐	米、油、さとう、こんにやく、三温糖	こまつな、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、なし	640 kcal 27.3 g
3	金	○	ピザホットサンド	野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、スライスチーズ、鶏肉、プレーンヨーグルト	無塩パン、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、にんにく、キャベツ、こまつな、黄桃缶、パイナップル、みかん缶	599 kcal 22.8 g
6	月	○	ゆかりごはん	高野豆腐と野菜のうま煮 切り干し大根のさっぱりサラダ	牛乳、鶏肉、角切り昆布、高野豆腐	米、麦、油、こんにやく、じゃがいも、さとう、ごま油	ゆかり、ごぼう、にんじん、さやいんげん、もやし、きゅうり、切干し大根、えのきたけ	636 kcal 22.6 g
7	火	○	クリームスパゲティ	かぼちゃチップスサラダ	牛乳、調理用牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、さとう	セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ぶなしめじ、クリームコーン、きゅうり、キャベツ、こまつな、かぼちゃ	714 kcal 23.6 g
8	水	○	野菜たっぷりビビンバ しんじゆく野菜の日	わかめスープ	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、豆腐、カットわかめ	米、麦、油、さとう、ごま油、白ごま	にんにく、こまつな、もやし、にんじん、しょうが、たまねぎ、長ねぎ	615 kcal 23.8 g
9	木	○	鮭と小松菜のまぜごはん 重陽の節句メニュー	青菜の菊びたし 豚汁	牛乳、さけ、豚かた肉、みそ、油揚げ、豆腐	米、油、白ごま、こんにやく	こまつな、もやし、きくの花、しゅんぎく、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ	583 kcal 26.1 g
10	金	○	ごはん	よくばりマーボー 海藻サラダ	牛乳、豚肉、押し豆腐、みそ、芽ひじき、海藻ミックス	米、油、さとう、でんぶん、ごま油	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、キャベツ、こまつな、たまねぎ	648 kcal 23.8 g
13	月	○	ごはん	さばの竜田揚げ ひじきの煮物 みそ汁	牛乳、さば、ひじき、大豆、油揚げ、みそ	米、麦、油、でんぶん、こんにやく、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、こまつな	651 kcal 25.8 g
14	火	○	コーンピラフ	ツナじゃがオムレツ マカロニスープ	牛乳、豚肉、ツナ油漬、卵、鶏肉	米、麦、バター、油、じゃがいも、シェルマカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ、セロリー、ホールトマト	657 kcal 25.5 g
15	水	○	米粉ハヤシライス	キャベツサラダ	牛乳、豚肉、豆乳	米、油、さとう、米粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、こまつな、もやし、キャベツ、りんご	673 kcal 21.0 g
16	木	○	こぎつねごはん	焼きししゃも 野菜のしょうがじょうゆがけ みたくさん汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、鶏肉、みそ	米、麦、油、こんにやく、さとう、さつまいも	にんじん、干しいたけ、さやいんげん、こまつな、もやし、しょうが、たまねぎ、だいこん、長ねぎ	589 kcal 22.4 g
17	金	○	パンブキンパン	豚肉のオレガノソース フレンチポテト 野菜スープ	牛乳、豚肉、ベーコン	パンブキンパン、油、じゃがいも	たまねぎ、エリンギ、にんにく、赤とうがらし、ホールトマト、セロリー、キャベツ、こまつな	617 kcal 25.5 g
21	火	○	ふきよせおこわ 十五夜メニュー	お月見もちこ汁 かぼちゃのお月見団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、みそ	米、もち米、むぎ粟、さとう、油、こんにやく、さともいも、白玉粉、でんぶん	にんじん、干しいたけ、しめじ、ごぼう、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、かぼちゃ	664 kcal 21.5 g
22	水	○	家常豆腐丼	春雨サラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	米、麦、油、さとう、でんぶん、ごま油、はるさめ	にんにく、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、しょうが、キャベツ、ピーマン、もやし、きゅうり	640 kcal 24.6 g
24	金	○	和風スパゲティ	ポイル野菜のゆかりがけ きな粉おはぎ	牛乳、ベーコン、豚肉、きな粉	スパゲッティ、油、もち米、米、さとう	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、キャベツ、もやし、ゆかり	657 kcal 25.7 g
27	月	○	わかめごはん ◎郷土料理（岐阜県）	◎鶏ちゃん すまし汁 クリスタルゼリー	牛乳、炊き込みわかめ、鶏肉、みそ、豆腐	米、麦、油、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、みかん缶、黄桃缶	644 kcal 25.3 g
28	火	○	ごはん ◎東京都産水産物緊急対策支援事業活用（東京都産キハダマグロ使用予定）	◎マグロと根菜の揚げ煮 高野豆腐のみそ汁	牛乳、まぐろ、大豆、高野豆腐、みそ	米、でんぶん、さつまいも、でんぶん、油、さとう、白ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、こまつな	654 kcal 28.7 g
29	水	○	五目あんかけ焼きそば	卵スープ くだもの（りんご）	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、卵	むし中華めん、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、干しいたけ、にんじん、たけのこ水煮、たまねぎ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、こまつな、りんご	613 kcal 23.7 g
30	木	○	カレーピラフきのこソース お誕生日メニュー（9月）	コンビネーションサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、鶏肉、豆乳、ツナ油漬、粉寒天	米、麦、油、米粉、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、赤パプリカ、パセリ、ホールコーン、もやし、キャベツ、こまつな、レモン果汁	655 kcal 20.9 g

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8・9月分 一日あたりの平均	635	24.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0