



実施日	日 曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価		
				おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品			
1	水	スパゲッティミートソース ポテトチップ入りハニーサラダ	○ ベーコン 鶏ひき肉 大豆	飲用牛乳	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	スパゲッティ さとう 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油 オリーブ油	782	27.3		
2	木	ソースチキンカツ丼 打ち豆汁 なし 運動会応援献立	○ 鶏肉 打ち豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ なし	米 麦 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 さとう じゃがいも	油	840	27.9		
3	金	ドライカレー 運動会 鶏肉の塩から揚げ 切干大根の福神漬け パインゼリー	○ 鶏ひき肉 大豆 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト ピーマン	しょうが にんにく セロリー たまねぎ 切干大根 パインアップル ユース	米 麦 小麦粉 でんぷん さとう	油	958	30.9		
6	月	きなこトースト クラムチャウダー わかめサラダ	○ きな粉 ベーコン 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 生わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ もやし キャベツ	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油 白ごま	780	31.7		
7	火	中華あんかけ丼 イカのかりんと揚げ りんごゼリー	○ 豚肉 なるとう いか	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ はくさい りんごジュース	米 麦 でんぷん 小麦粉 さとう	油 ごま油	864	31.4		
8	水	マーボー豆腐丼 冬瓜とコーンのスープ	○ 豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐 ベーコン 鶏肉	飲用牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが とうがんと ホールコーン クリームコーン	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油	784	29.1		
9	木	菊花ご飯 生揚げと野菜のうま煮 みそ汁 重陽の節句	○ 鶏肉 生揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	菊のり しょうが 干しいたけ だけのこ だいこん ぶなしめじ もやし たまねぎ	米 じゃがいも さとう	白ごま 油	790	27.9		
10	金	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 サバの香味焼き 野菜のごま和え 豚汁	○ あさり さば 豚肉 赤みそ 白みそ 豆腐	飲用牛乳 ほしのり	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 麦 さとう 三温糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 白練りごま 白ごま 油	816	35.6		
13	月	ご飯 切干大根サラダ 豆腐の肉みそ包み焼き まるごとわかめとキムチのスープ	○ 豆腐 鶏ひき肉 大豆 赤みそ 豚肉	飲用牛乳 生わかめ 生わかめ	にんじん	しょうが 長ねぎ 干しいたけ 切干大根 もやし キャベツ きゅうり にんにく えのきだけ 白菜キムチ	米 さとう	油 白ごま ごま油	776	27.7		
14	火	手作りピザパン ポトフ NSベーカー マカロニソテー	○ ベーコン ロースハム ファッフル 豚肉 ベーコン	飲用牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ にんにく	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	850	32.8		
15	水	ご飯 白身魚のさざれ焼き 野菜のからし醤油 きりたんぼ汁	○ たら 鶏肉	飲用牛乳	パセリ にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ	米 生パン粉 きりたんぼ	マヨネーズ (ノリツグ) 油	767	31.6		
16	木	ツナトマトスパゲッティ ごまコーンサラダ ヨーグルトパインソース	○ 鶏ひき肉 オイルツナ あさり	飲用牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ もやし ホールコーン パイン缶 パインアップル ユース レモン	スパゲッティ さとう はちみつ	油 オリーブ油 ごま油 白すりごま	803	33.1		
17	金	ひじきご飯 サケの塩焼き 沢煮椀 いがぐり揚げ 敬老の日(9月20日)	○ 鶏ひき肉 鮭 生揚げ 豚肉 白いんげん	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	だいこん 干しいたけ ごぼう	米 さとう でんぷん さつまいも 三温糖 白玉粉 小麦粉 そろめん	油 白ごま	806	36.9		
20	月	敬老の日										
21	火	里芋ご飯 切干大根の卵焼き ひじきとツナのピリ辛サラダ 月見だんご汁 十五夜(中秋の名月)	○ 鶏肉 ごま 鶏ひき肉 卵 オイルツナ	飲用牛乳 干ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ もやし だいこん えのきたけ	米 さといも 三温糖 さとう 白玉粉	白ごま 油	807	30.0		
22	水	みそ煮込みうどん ポテトサラダ おはぎ 秋のお彼岸(9月20～26日)	○ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 赤みそ 白みそ 八丁みそ あずき ロースハム	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ はくさい 長ねぎ きゅうり ホールコーン	冷凍うどん さとう じゃがいも 米 もち米 三温糖	油 マヨネーズ (ノリツグ)	780	27.7		
23	木	秋分の日										
24	金	カレーピラフ バーベキューチキンサラダ パスタスープ	○ ベーコン 豚肉 鶏肉	飲用牛乳	赤ピーマン にんじん こまつな	エリンギ たまねぎ ホールコーン グリーンピース キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 しょうが にんにく 長ねぎ	米 麦 三温糖 さとう マカロニ	油	813	28.1		
27	月	じゃこご飯 すき焼き煮 ごまドレサラダ	○ 豚肉 焼き豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しめじ キャベツ もやし	米 麦 つきごんにゃく 三温糖 さとう	白ごま 油 ごま油 白練りごま 白すりごま	821	34.6		
28	火	麦ご飯 小笠原産キハダマグロの揚げ煮 みそ汁 東京都産水産物販売促進緊急対策事業	○ きはだまぐろ 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ	ピーマン にんじん	しょうが にんにく ホールコーン たまねぎ キャベツ	米 麦 でんぷん 小麦粉 じゃがいも さとう	油	784	31.7		
29	水	五目鶏めし 塩肉じゃが もやしとハムのごま浸し	○ 鶏ひき肉 大豆 油揚げ 豚肉 ロースハム	飲用牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 干しいたけ たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 三温糖 じゃがいも さとう 塩こうじ	油 白ごま 白すりごま	797	26.7		
30	木	フィッシュバーガー 野菜のスープ レモンスカッシュゼリー	○ メルルーサ ベーコン 豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	キャベツ にんにく セロリー たまねぎ レモン果汁	丸パン 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 じゃがいも さとう	油	783	33.2		
									9月分 一日あたりの平均		800	31.5
									生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。
◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。
また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。