



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 木	スパゲッティミートソース フライドポテトサラダ フルーツポンチ	○	ベーコン 豚ひき肉 豚肝臓 レンズまめ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ りんごジュース パイン缶 黄桃缶	スパゲッティ さとう 小麦粉 じゃがいも	油 オリーブ油	809	27.9		
2 金	アドボ(フィリピン風肉野菜煮込み) 伊那ズッキーニとトマトのサラダ 伊那のなし <small>伊那市農産物提供事業</small>	○	豚肉 鶏肉 ロースハム	飲用牛乳	トマト	にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ ホールコーンなし	米 麦 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	749	27.2		
5 月	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 ほしりのり	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 こんにやく じゃがいも	ごま油 白ねりごま 白ごま油	770	35.4		
6 火	五目あんかけ焼きそば 春巻き きゅうりのピリ辛和え	○	豚肉 いか	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ しょうが はくさい もやし きゅうり にんにく 長ねぎ	むし中華めん さとう でんぷん はるさめ 小麦粉 春巻きの皮	油 ごま油	761	29.9		
7 水	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 カットわかめ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム缶 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	729	30.8		
8 木	里いもご飯 <small>十五夜(中秋の名月)(10日)</small> 鶏肉のピリ辛みそ焼き 具たくさんけんちん汁 お月見団子	○	鶏肉 赤みそ 豚肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 さとう 三温糖 さとう こんにやく 白玉粉 上新粉 でんぷん	白ごま油	827	32.6		
9 金	菊花ご飯 <small>伊那市農産物提供事業</small> 姫冬瓜と生揚げのうま煮 みそ汁 伊那のりんご <small>重陽の節句</small>	○	鶏肉 生揚げ 油揚げ 赤みそ	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 たけのこ とうがん ぶなしめじ たまねぎ 長ねぎ りんご	米 じゃがいも さとう	白ごま油	794	31.6		
12 月	フィッシュバーガー 野菜スープ ミルクゼリー・ブルーベリーソース	○	めかじき 鶏肉 ベーコン 豚肉	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	キャベツ にんにく セロリ たまねぎ ブルーベリー レモン果汁	ヨーコングパウ 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう じゃがいも	油	826	35.0		
13 火	キャロットライス・クリームソースかけ ポテトオムレツ にんじンドレッシングサラダ	○	ベーコン 卵	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター オリーブ油	800	26.8		
14 水	伊那ピーマンのチンジャオロース丼 もずくと卵のスープ ヨーグルト・パインソース <small>伊那市農産物提供事業</small>	○	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	飲用牛乳 もずく プレーンヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン	にんにく 長ねぎ たけのこ 黄ピーマン たまねぎ えのきたけ パイン缶 バックアップ ぶどう レモン果汁	米 麦 さとう でんぷん はちみつ	油	827	38.5		
15 木	ご飯 すきやき煮 ごまドレサラダ	○	豚肉 焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし	米 つぎこんにやく 三温糖 さとう	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	753	29.8		
16 金	じゃこ入りわかめご飯 <small>敬老の日(9月19日)</small> サケのちゃんちゃん焼き 沢煮焼 いかぐり揚げ	○	さけ 赤みそ 白みそ 生揚げ 豚肉 いんげんまめ	飲用牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ だいこん 干しいたけ ごぼう 長ねぎ	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 ごま油 白ねりごま	852	40.4		
19 月	<b>敬老の日</b>											
20 火	けんちんうどん かしわ天・ちくわ天 おはぎ <small>秋のお彼岸(9月20~26日)</small>	○	油揚げ 鶏肉 焼き竹輪 あずき	飲用牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが	冷凍うどん こんにやく さとう 小麦粉 でんぷん 米もち米 三温糖	油 ごま油	815	31.7		
21 水	ご飯 豆腐の肉みそ包み焼き 切り干し大根サラダ 酸辣湯(サンラータン)	○	豆腐 鶏ひき肉 大豆 赤みそ 豚肉 卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 もやし キャベツ きゅうり しょうが	米 さとう でんぷん	油 白ごま ごま油	757	32.4		
22 木	カレーピラフ <small>伊那市農産物提供事業(無償)</small> バーベキューチキンサラダ パスタスープ 伊那のなし	○	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 なし	米 麦 三温糖 さとう ワイドコーン	油	762	26.8		
23 金	<b>秋分の日</b>											
26 月	チリビーンズライス コールスローサラダ レモンスカッシュゼリー	○	ベーコン 豚ひき肉 豚肝臓 レンズまめ	飲用牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン果汁	米 三温糖 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	813	25.1		
27 火	手作りチョコチップパン マカロニケチャップソテー ポトフ <small>NSベーカリー</small>	○	ベーコン アヲフルーツ 豚肉	飲用牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう アヲフルーツ じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	838	29.0		
28 水	五目鶏めし 塩肉じゃが みそドレサラダ	○	鶏ひき肉 大豆 油揚げ 豚肉 塩こうじ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 万能ねぎ	ごぼう 干しいたけ にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 麦 三温糖 じゃがいも さとう	油 ごま油	758	29.0		
29 木	ツナトマトスパゲッティ フレンチマヨネーズサラダ シャインマスカット	○	鶏ひき肉 鶏肝臓 あさり ツナ油漬 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ エリンギ ホールコーン きゅうり キャベツ シャインマスカット	スパゲッティ	油 オリーブ油 マヨネーズ(ノ イグ)	732	31.3		
30 金	ご飯 シシャモのカレー揚げ 豚ばら大根 豆乳入りみそ汁	○	鶏肉 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆乳 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ だいこん たまねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 でんぷん こんにやく 三温糖 じゃがいも	油	777	32.8		
									9月分 一日あたりの平均		787	30.6
									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。