



| 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 | | |
| 8/28 | 月 | 新宿発☆印度式カレー コーンサラダ 梨 | ○ | 鶏肉 | 飲用牛乳 プレーンヨーグルト | にんじん ホールトマト | たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン 梨 | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 バター | 857 | 22.9 |
| 29 | 火 | セサミトースト 豆とパスタのトマトシチュー フレンチサラダ | ○ | ベーコン 豚肉 いんげん豆 | 飲用牛乳 | 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 | 食パン はちみつ 砂糖 小麦粉 じゃがいも ツイストマカロニ | バター 白すりごま 油 | 743 | 26.5 |
| 30 | 水 | スタミナサラダうどん 天ぷら (いか・かぼちゃ) 伊那のりんご | ○ | 豚肉 卵 いか | 飲用牛乳 | にんじん かぼちゃ | しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり りんご | 冷凍うどん 砂糖 小麦粉 上新粉 | 油 白ごま | 737 | 32.8 |
| 31 | 木 | 【野菜の日・夏バテ解消メニュー】 チンジャオロースーパ わかめスープ おひさまゼリー | ○ | 豚肉 鶏肉 | 飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天 | にんじん こまつな ピーマン | しょうが にんにく たけのこ (水 煮) たまねぎ 長ねぎ オレンジ ジュース | 米 麦 砂糖 三温糖 でんぷん | 油 ごま油 | 759 | 31.4 |
| 9/1 | 金 | 麦ご飯 ひじきのふりかけ 魚とコーンの揚げ煮 春雨スープ | ○ | 粉かつお フライカジキ 鶏肉 | 飲用牛乳 芽ひじき | ピーマン にんじん こまつな | しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン たけのこ (水煮) えのきだけ | 米 麦 砂糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 春雨 | 油 ごま油 白ごま | 770 | 31.7 |
| 4 | 月 | ご飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き 切り干し大根サラダ 酸辣湯 (サンラータン) | ○ | 鶏肉 豚肉 卵 | 飲用牛乳 | にんじん こまつな | 切り干し大根 もやし キャベツ きゅうり 干ししいたけ しょうが 長ねぎ | 米 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 白ごま | 738 | 31.3 |
| 5 | 火 | 【フィリピン料理】 シナガック (ガーリックライス) アドボ (肉と野菜の煮込み) ティノラスープ トゥロン (バナナ春巻き) | ○ | 豚肉 鶏肉 | 飲用牛乳 | パセリ にんじん こまつな | にんにく たまねぎ しょうが だいこん とうがん にんにく パナナ | 米 麦 じゃがいも 砂糖 黒砂糖 春巻きの皮 小麦粉 | バター 油 | 835 | 28.6 |
| 6 | 水 | スパゲッティミートソース ポテトサラダ ヨーグルト パインソース | ○ | ベーコン 豚肉 レンズ豆 | 飲用牛乳 プレーンヨー グルト | 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 パイン缶 パイナップルジュース レモン | スパゲッティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ | 油 オリーブオイル | 765 | 29.4 |
| 7 | 木 | フィッシュバーガー 野菜スープ 伊那の梨 | ○ | たら ベーコン 豚肉 | 飲用牛乳 | にんじん こまつな | キャベツ にんにく セロリ たまねぎ 梨 | ショートパ ン 小麦粉 パン粉 生パン粉 じゃがいも | 油 | 702 | 32.4 |
| 8 | 金 | 【重陽の節句 (9日)】 菊花ご飯 生揚げと野菜のうま煮 ひじきとツナのピリ辛サラダ | ○ | 鶏肉 生揚げ ツナ | 飲用牛乳 芽ひじき | にんじん さやいんげん | 菊のり しょうが 干ししいたけ たけのこ (水煮) だいこん しめじ きゅうり キャベツ | 米 じゃがいも 砂糖 | 油 白ごま | 794 | 30.9 |
| 11 | 月 | 根菜鶏そぼろ丼 冬瓜スープ アセロラゼリー | ○ | 鶏肉 高野豆腐 大豆 | 飲用牛乳 粉寒天 | にんじん こまつな | ごぼう たけのこ (水煮) れんこん 干ししいたけ 長ねぎ たまねぎ 冬瓜 アセロラジュース | 米 麦 こんにゃく 砂糖 | 油 | 781 | 29.7 |
| 12 | 火 | カレーピラフ 冷しゃぶサラダ パスタスープ | ○ | ベーコン 鶏肉 豚肉 | 飲用牛乳 | 赤ピーマン ピーマン にんじん こまつな | マッシュルーム缶 たまねぎ ホールコーン きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン にんにく | 米 麦 砂糖 小麦粉 ツイストマカロ ニ | 油 | 720 | 27.6 |
| 13 | 水 | 手作りチョコチップパン ポトフ マカロニケチャップソテー | ○ | ベーコン フランクフル ト 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 砂糖 じゃがいも チョコチップ マカロニ | 油 オリーブオイル バター | 838 | 29.0 |
| 14 | 木 | 五目あんかけ焼きそば じゃが丸くん 伊那のりんご | ○ | 豚肉 いか あさりむき身 卵 | 飲用牛乳 | にんじん チンゲンサイ | しょうが たけのこ (水煮) 干ししいたけ たまねぎ はくさい もやし りんご | 蒸し中華めん 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 | 油 ごま油 白ごま | 794 | 29.8 |
| 15 | 金 | 麦ご飯 さばの香味焼き 野菜のごまあえ 豚汁 | ○ | さば 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ | 飲用牛乳 | 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 砂糖 三温糖 こんにゃく じゃがいも | 白ごま 白ねりご ま 油 ごま油 | 750 | 33.6 |
| 19 | 火 | 五目鶏めし ひじきとしらすの卵焼き 根菜のいなか汁 | ○ | 鶏肉 大豆 油揚げ 卵 豚肉 | 飲用牛乳 芽ひじき しらす干し | にんじん さやいんげん | ごぼう たけのこ (水煮) たまねぎ 干ししいたけ だいこん れんこん 長ねぎ | 米 麦 つきこんにゃく 砂糖 でんぷん さつまいも | 油 | 731 | 31.4 |
| 20 | 水 | 秋なすの麻婆丼 むらくも汁 巨峰 | ○ | 豚肉 あさりむき身 赤みそ 豆腐 卵 | 飲用牛乳 カットわかめ | にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな | にんにく しょうが 長ねぎ なす えのきだけ 巨峰 | 米 麦 三温糖 でんぷん | 油 ごま油 | 818 | 31.1 |
| 21 | 木 | 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 豚肉 レンズ豆 いんげん豆 | 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 | 米 三温糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 バター オリーブオイル | 813 | 24.7 |
| 22 | 金 | 豆乳うどん 秋のお彼岸 (9月20~26日) 野菜とツナの和風サラダ おはき | ○ | 鶏肉 豆乳 ツナ 小豆 | 飲用牛乳 | にんじん 万能ねぎ | たまねぎ 干ししいたけ もやし だいこん きゅうり | 冷凍うどん 砂糖 でんぷん 米もち米 三温糖 | 油 白ねりごま 白すりごま 白ごま | 741 | 30.0 |
| 25 | 月 | 【京都府の料理】 まつぶたの寿司 大根と京菜の炊いたん 抹茶ミルクゼリー | ○ | さば水煮缶 卵 油揚げ 豆乳 | 飲用牛乳 生クリーム 粉寒天 | にんじん さやいんげん 水菜 | 干ししいたけ かんぴょう (乾) だいこん | 米 砂糖 | 油 | 740 | 26.1 |
| 26 | 火 | ツナトマトスパゲッティ じゃこ入り大根サラダ 桃のケーキ | ○ | 鶏肉 ツナ あさりむき身 卵 | 飲用牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん ホールトマト こまつな | にんにく たまねぎ マッシュルーム 缶 キャベツ だいこん 黄桃缶 | スパゲッティ 砂糖 小麦粉 | 油 ごま油 オリーブオイル バター | 799 | 36.2 |
| 27 | 水 | わかめご飯 すき焼き風煮 野菜の辛じょうゆ | ○ | 豚肉 焼き豆腐 | 飲用牛乳 カットわかめ 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 えのきだけ キャベツ もやし | 米 麦 つきこんにゃく 三温糖 | 油 白ごま | 744 | 32.7 |
| 28 | 木 | ガーリックトースト クラムチャウダー ビーンズサラダ | ○ | ベーコン あさりむき身 大豆 ツナ | 飲用牛乳 スキムミルク 生クリーム | にんじん パセリ | にんにく セロリ たまねぎ もやし きゅうり ホールコーン レモン | 食パン じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖 | バター 油 オリーブオイル | 730 | 30.0 |
| 29 | 金 | 【十五夜】里芋ご飯 ししゃもの利休焼き 野菜のアーモンド和え 月見団子汁 | ○ | 鶏肉 豚肉 | 飲用牛乳 ししゃも | にんじん こまつな かぼちゃ | キャベツ ホールコーン だいこん えのきだけ | 米 さいとも 三温糖 砂糖 白玉粉 | 白ごま 黒ごま アーモンド すり ごま油 油 | 717 | 30.4 |

◎ 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。

- ◆E組は合同移動教室のため、9月6～8日の給食はありません。
- ◆2年生は校外学習のため、9月26日の給食はありません。
- ◆3年生は修学旅行のため、9月27～29日の給食はありません。

今月の給食目標

バランスのよい食事について考えよう

| | | |
|------------------------|-----|------|
| 8・9月分 一日あたりの平均 | 767 | 30.0 |
| 生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準 | 830 | 33.0 |