



# 9月給食献立表



校長 伊藤 均  
栄養士 栄養士

家庭数

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量			
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
3	火		<ul style="list-style-type: none"> <li>・キムチチャーハン</li> <li>・のりしおピーズポテト</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>	♪給食始	ぶたにく、だいず、あおのり、とりにく、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、でんぷん、ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ、たまねぎ	603	21.0	
4	水		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルクパン</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・コールスロー</li> <li>・クリームスープ</li> </ul>		とりにく、ヨーグルト、ベーコン、ぎゅうにゅう	ミルクパン、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、パセリ	601	26.7	
5	木		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばのぶなかほし</li> <li>・じゃがいものきんぴら</li> <li>・とうがんなみそしる</li> </ul>		さばぶなかほし、あぶらあげ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう、ごま	にんじん、さやいんげん、とうがんなみそ、こまつな	591	20.8	
6	金		<ul style="list-style-type: none"> <li>・かいおうしょうラーメン</li> <li>・はるまき</li> <li>・くだもの（れいとうみかん）</li> </ul>		ぶたにく、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、はるまき、ごまあぶら、でんぷん、こむぎこ、はるまきのかわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、たけのこ、ほししいたけ、きくらげ、れいとうみかん	598	22.9	
9	月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・げんまいごはん</li> <li>・かつおのあげに</li> <li>・おひたし</li> <li>・みそしる</li> </ul>		かつお、あぶらあげ、とうふ、わかめ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、げんまい、さとう、でんぷん、あぶら、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	630	27.8	
10	火		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきごはん</li> <li>・やきあつあげ（ねぎだれ）</li> <li>・とんじり</li> </ul>		とりにく、ひじき、だいず、とうふ、あつあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、ごぼう、だいこん、こまつな	598	24.0	
11	水		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲッティミートソース</li> <li>・こんぶサラダ</li> <li>・くだもの（マスカット）</li> </ul>		ぶたにく、だいず、ちりめんじゃこ、しおこんぶ、チーズ、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、きりぼしだいこん、マッシュルーム、えのきたけ、たまねぎ、トマト、パセリ、キャベツ、こまつな、マスカット	608	25.1	
12	木		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココアトースト</li> <li>・イタリアンドレッシングサラダ</li> <li>・ニョッキスープ</li> </ul>	🇮🇹イタリア料理	ベーコン、とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう	しょくパン、マーガリン、さとう、グラニュー糖、じゃがいも、あぶら、こむぎこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、トマト、たまねぎ、パセリ、しょうが、コーン、パセリ	604	19.9	
13	金		<ul style="list-style-type: none"> <li>・さといもごはん</li> <li>・とりにくのねぎしおこしやき</li> <li>・いなかじり</li> <li>・ごまだんご</li> </ul>	★十五夜	あぶらあげ、とりにく、とうふ、インゲンまめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さといも、さとう、こんにゃく、さつまいも、しらたまこ、ごま	しめじ、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな	668	24.9	
17	火		<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまのかばやきどん</li> <li>・じゃこのゆずこしょうあえ</li> <li>・みそしる</li> </ul>		さんま、ちりめんじゃこ、わかめ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも、ごま	しょうが、にんじん、もやし、みずな、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	665	24.0	
18	水		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピピンパ</li> <li>・チゲスープ</li> <li>・くだもの（なし）</li> </ul>		ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、こまつな、もやし、はくさいキムチ、だいこん、えのきたけ、にら、なし	608	23.7	
19	木		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガーリックライス</li> <li>・ようふうたまごやき</li> <li>・キャベツとじゃがいものスープ</li> </ul>	🎒2年校外学習	ぶたにく、ベーコン、たまご、チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、キャベツ、パセリ	603	24.5	
20	金		<ul style="list-style-type: none"> <li>・にくやさいうどん</li> <li>・きびなごのからあげ</li> <li>・きなこおはぎ</li> </ul>	★お彼岸	ぶたにく、あぶらあげ、きびなご、あずき、きなこ、ぎゅうにゅう	うどん、でんぷん、あぶら、さとう、もちごめ	にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな、しょうが	600	26.3	
24	火		<ul style="list-style-type: none"> <li>・こぎつねごはん</li> <li>・ホキのみそマヨネーズやき</li> <li>・ぐだくさんじり</li> </ul>		とりにく、あぶらあげ、のり、ホキ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、マヨネーズ、こんにゃく、じゃがいも、あぶら	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	600	26.7	
25	水		<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・ふくじんづけ</li> <li>・かいそうサラダ</li> <li>・くだもの（みかん）</li> </ul>		ぶたにく、かいそう、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、ごま、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり、みかん	658	19.2	
26	木		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビスキュイパン</li> <li>・みそチャウダー</li> <li>・ごまドレッシングサラダ</li> </ul>		たまご、とりにく、なまクリーム、ぎゅうにゅう	ミルクパン、バター、さとう、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、しょうが、パセリ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんにく	664	24.6	
27	金		<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンピラフ</li> <li>・パステウ</li> <li>・ブラジルふうコールスロー</li> </ul>	🇧🇷ブラジル料理	ウインナー、ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、こむぎこ、キョウザのかわ、さとう、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、トマト、キャベツ、きゅうり	623	19.1	
30	月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・のざわなそぼろごはん</li> <li>・さんぞくやき</li> <li>・おおびらじり</li> <li>・くだもの（みかん）</li> </ul>	🏡長野県郷土料理	ぶたにく、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、でんぷん、あぶら、ごま、しらたき、じゃがいも	しょうが、にんにく、のざわなづけ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、だいこん、ねぎ、こまつな、みかん	623	26.8	
							月平均		619	23.9