



9月の予定こんだて表



日	主食	牛乳	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	1人1日 たんぱく質	備考
2 水	焼肉丼	○	中華サラダ 果物(梨)	牛乳,豚肉	米,麦,油,砂糖,白いりごま,でんぶん,マロニー,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,ピーマン,キャベツ,きゅうり,梨	578 kcal 20.0 g	2日 給食開始
3 木	しめじ入り スパゲティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ 果物(巨峰)	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ,粉チーズ	スパゲティ,油,じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ,ホールトマト(缶),キャベツ,きゅうり,巨峰	658 kcal 26.6 g	
4 金	麦ごはん	○	鶏肉の塩麹焼き 野菜と昆布の和え物 かきたま汁	牛乳,鶏肉,塩昆布,削り節,豆腐,鶏卵	米,麦,ごま油,砂糖,でんぶん	にんにく,ねぎ,もやし,小松菜,にんじん,たまねぎ,えのきたけ	622 kcal 26.6 g	
7 月	ツナピラフ	○	チーズオムレツ 豆入りマカロニスープ	牛乳,ツナ(レトルト),ベーコン,鶏卵,ダイズチーズ,ベーコン,ひよこまめ	米,麦,バター,油,じゃがいも,シエルマカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),ホールコーン,パセリ,ピーマン,セロリ,小松菜	687 kcal 28.4 g	
8 火	キムチチャーハン	○	ワンタンスープ マラーカオ	牛乳,豚肉,鶏卵,豆乳	米,麦,油,ごま油,小麦粉,砂糖	しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい,キムチ漬,ピーマン,たまねぎ,もやし,しょうが,小松菜	616 kcal 20.2 g	
9 水	麦ごはん 重陽の節句	○	干草たまご焼き 菊花おひたし けんちん汁	牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ,鶏卵,削り節,油揚げ,豆腐	米,麦,油,砂糖,こんにゃく,さといも	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜,もやし,菊のり,大根,ねぎ	607 kcal 28.2 g	9日 4年生 社会科見学
10 木	ピザトースト	○	マカロニのクリーム煮 ごまドレ海藻サラダ	牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ,カットわかめ	食パン(無塩),マカロニ,油,ごま油,砂糖,白すりごま	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム(レトルト),にんじん,しめじ,パセリ,キャベツ,きゅうり	614 kcal 26.6 g	
11 金	親子丼	○	なすのみそ汁 果物(冷凍みかん)	牛乳,鶏肉,鶏卵,削り節,豆腐	米,麦,油,しらたき,砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,さやいんげん,大根,なす,ねぎ,冷凍みかん	601 kcal 22.6 g	
14 月	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン キャベツとコーンのサラダ クルトンのせ	牛乳,きな粉,調製豆乳,うすら豆,ベーコン,豚肉	食パン(無塩),砂糖,油,じゃがいも,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(レトルト),ホールコーン,ホールトマト(缶),ピーマン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	541 kcal 22.0 g	
15 火	麦ごはん	○	鮭の照り焼き じゃこ入り野菜の土佐あえ のっぺい汁	牛乳,生鮭,ちりめんじゃこ,削り節,鶏肉,油揚げ,豆腐	米,麦,でんぶん,砂糖,こんにゃく,さといも	しょうが,小松菜,もやし,にんじん,大根	571 kcal 31.8 g	
16 水	上海めん	○	青のピーンズポテト フルーツポンチ	牛乳,豚肉,いか,むきえび,大豆,青のり	蒸し中華麺,油,でんぶん,ごま油,じゃがいも,砂糖	にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,小松菜,黄桃(缶),みかん(缶),パイナップル(缶)	630 kcal 25.2 g	17日 6年生移動教室
17 木	カレーライス 給食試食会	○	じゃこサラダ 果物(梨)	牛乳,豚肉,ピザ用チーズ,ちりめんじゃこ	米,麦,じゃがいも,油,バター,小麦粉,砂糖,白いりごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),りんご,キャベツ,小松菜,きゅうり,梨	646 kcal 21.2 g	18日 6年生移動教室 ・給食試食会
18 金	麦ごはん	○	肉じゃがコロケ 野菜の甘じょうゆあえ 大根とわかめのみそ汁	牛乳,豚肉,削り節,豆腐,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,しらたき,砂糖,ポテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉	にんじん,たまねぎ,小松菜,もやし,大根,ねぎ	623 kcal 20.7 g	19日 6年生移動教室
24 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	じゃがいもたまねぎのみそ汁 果物(菊花みかん)	牛乳,鶏肉,高野豆腐,削り節,厚揚げ,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,さやいんげん,たまねぎ,えのきたけ,みかん	610 kcal 25.4 g	
25 金	栗おこわ 十五夜	○	さばの香味焼き もやしとわかめの甘酢あえ お月見団子汁	牛乳,鯖,カットわかめ,削り節,絹ごし豆腐,鶏肉	米,もち米,むき栗,砂糖,白玉粉	ねぎ,しょうが,もやし,小松菜,かぼちゃ,にんじん,大根,ねぎ	602 kcal 27.2 g	
28 月	26日(土) 学校公開の振替休業日							
29 火	中華丼	○	わかめスープ 果物(シャインマスカット)	牛乳,豚肉,いか,むきえび,豆腐,カットわかめ	米,麦,油,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),たまねぎ,白菜,チンゲンサイ,シャインマスカット	541 kcal 21.0 g	
30 水	さつまいもごはん	○	メルルーサのごまフライ 塩だれキャベツ ひじきと卵のスープ	牛乳,メルルーサ,削り節,鶏肉,豆腐,干ひじき,鶏卵	米,さつまいも,小麦粉,ソフトパン粉,黒いりごま,油,ごま油,砂糖,でんぶん	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,小松菜	605 kcal 27.1 g	

* 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

* 食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 9日(水) 菊花おひたし 9月9日は重陽(ちゅうよう)の節句、菊の節句ともいいます。菊を入れたおひたしを作ります。
 25日(金) お月見団子汁 満月に見立てたかぼちゃ入りの白玉団子を浮かべた汁物です。
 30日(水) さつまいもごはん さつまいもがおいしい季節がやってきます。

★くだものは梨・ぶどうなど季節のものを使用する予定です。