

日	曜日	献立名	主に血や肉となり 体を作るものとなる		主に体の調子を整え 病気をしないようにする		主にエネルギーになり 体を動かすものとなる		その他	エネ ルギ- kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当量 g				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料類								
2	水	チキンカレーライス ブロッコリーとコーン のごま和え フローズンヨーグルト 牛乳 2学期給食開始	とり肉 あさり	チーズ ヨーグルト 牛乳	にんじん トマトかん ブロッコリー こまつな	にんにく しょうが たま ねぎ コーン	米 麦 じゃがいも 小麦 粉	バター サラダ油 すりこ ま 煎りごま	赤ワイン 塩 こしょう カレール ウ カレー粉 ケチャップ チャツネ ウ スターソース 中濃ソース ガラムマ サラ マサラマイルド ローリエ しょ うゆ みりん	794	27.4	22.8	3.2				
3	木	ごはん カルチャン佃煮 キムチ肉豆腐 ツナと水菜の和えもの なし 牛乳	かつおぶし 豚肉 油揚 げ 豆腐 うずら卵 ツナ フレーク	にほし 塩こんぶ 牛乳	にんじん こまつな みず な	キムチ たまねぎ 干し いたけ しらたき なが ねぎ しょうが もやし なし	米 麦 砂糖 三温糖	煎りごま ごま油	酢 しょうゆ 酒 みりん 塩 かつ おぶし 薄口しょうゆ	813	37.0	21.6	2.9				
4	金	なすとツナのトマトスパゲティ 野菜のさっ ぱり和え ガーリックトースト ハーフ 牛乳	ツナフレーク ベーコン いんげん豆	チーズ 牛乳	トマトピューレー こまつ な にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ レモン果汁	スパゲッティ 三温糖 コッペパン	オリーブ油 煎りごま ガーリックスプレッド	塩 こしょう ローリエ トマトソース ケチャップ 乾燥パセリ しょうゆ みりん 酒 パプリカ粉	789	30.6	27.9	3.3				
7	月	ごはん 鮭のきのこソースがけ 南瓜のそ ぼろあんかけ 味噌汁 オレンジ 牛乳	きんさけ とり肉 大豆 赤みそ 白みそ	生クリーム わかめ 牛 乳	にんじん ハセリ かほ ちゃ こまつな	マッシュルーム えのき たけ しいたけ しょうが たまねぎ オレンジ	米 麦 米粉 三温糖 でんぶん じゃがいも	サラダ油 バター 大豆 油	白ワイン こしょう しょうゆ みりん 酒 かつおぶし かつお・さばぶし	879	35.5	27.7	2.4				
8	火	ココア揚げパン 洋風おでん 白菜とツナ のおかかポン酢和え ぶどうゼリー 牛乳	とり肉 ウインナー 揚げ ポール ちくわ うずら卵 ツナフレーク かつおぶ し	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく ぶなしめじ キャベツ はくさい ぶど うジュース	コッペパン 砂糖 じゃが いも 三温糖 クールゼ リー	大豆油	ミルクココア しょうゆ 塩 こしょう 豚蹄スープ 酢	831	35.3	36.4	3.4				
9	水	ごはん 生揚げとひき肉のカレー煮 小松 菜のコーン和え 味噌汁(キャベツ・揚・菜) なし 牛乳	生揚げ うずら卵 豚肉 大豆 豆みそ かつおぶ し 油揚げ 赤みそ 白 みそ	牛乳	チンゲンサイ 赤ピーマ ン 黄ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく しょ うが キャベツ コーン なし	米 じゃがいも 三温糖 でんぶん	サラダ油	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ 豆板醤 甜麺醤 コチュジャン カ レー粉 カレールウ かつおぶし	857	37.8	28.0	3.1				
10	木	とんこつラーメン 煮たまご じゃこサラダ さつま芋とりんごの蒸しパン 牛乳	豚肉 なたと あさり 卵 豆乳	ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく なが ねぎ コーン キャベツ りんご缶	中華めん 三温糖 むし パンミックス さつまいも	ごま油 すりごま 煎りご ま サラダ油 バター	薄口しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚蹄 スープ かつおぶし こんぶ しょう ゆ みりん 酢 ペーキングパウ ダー ラム酒	804	36.4	26.8	3.1				
11	金	あんかけチャーハン 春雨ごまサラダ 中 華コーンスープ パイナップル 牛乳	豚肉 なたと かにかま ぼこ 卵焼き 豆腐 卵	牛乳	あおねぎ にんじん こま つな	干しいたけ たけのこ グリンピース キャベツ はくさい クリームコーン しょうが バイン	米 麦 でんぶん はるさ め 砂糖	ごま油 サラダ油 煎り ごま	豚蹄スープ しょうゆ 酒 オイス ターソース 薄口しょうゆ 塩 こしょ う 酢	794	29.7	18.7	3.5				
14	月	ガバオライス(大豆ミート) 中華風サラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ フルーツ杏仁 牛乳	とり肉 大豆 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん ピーマン 赤 ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんにく コー ン キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 も も缶	米 麦 はるさめ 杏仁 豆腐 砂糖	ごま油 サラダ油	塩 こしょう 酒 みりん オイスター ソース 豆板醤 パジル しょうゆ 酢 豚蹄スープ かつおぶし	823	26.8	20.4	3.6				
15	火	ミルクロールパン チキングラタン ハム コーンポテト 野菜スープ コーヒーゼリー 牛乳	とり肉 あさり 豆乳 花 豆 ハム ベーコン	牛乳 チーズ 生クリー ム	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュル ーム コーン キャベツ	ミルクロール マカロニ 小麦粉 じゃがいも コ ーヒーゼリー	サラダ油 バター	白ワイン 塩 こしょう 豚蹄スープ 酢 からし 薄口しょうゆ	859	32.9	32.3	3.7				
16	水	ごはん はんぺんフライ さつまいも添え 小松菜のコーン和え オニオンコンソメ スープ オレンジ 牛乳	はんぺん ツナフレーク 卵 かつおぶし ベーコ ン	チーズ 牛乳	こまつな にんじん ハセ リ	たまねぎ キャベツ コー ン セロリ オレンジ	米 麦 小麦粉 パン粉 さつまいも 三温糖 じゃ がいも	マヨネーズ 大豆油	こしょう しょうゆ みりん 塩 酒 コ ンソメ	877	27.0	26.9	3.2				
17	木	秋の香りごはん たらとコーンのオイル蒸 し かんぴょうのごま酢あえ 味噌汁(豆 腐・大根・ねぎ) 黄桃入りこんにゃくゼリー 牛乳 市内駅伝大会	とり肉 油揚げ まだら 豆腐 大豆 赤みそ 白 みそ	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	ぶなしめじ たまねぎ え のきたけ コーン かん びょう もやし だいこん ながねぎ もも缶	米 麦 さつまいも 三温 糖 きび砂糖 こんにゃく ゼリー 砂糖	サラダ油 マヨネーズ す りごま ごま油	こんぶ しょうゆ 酒 塩 こしょう 白ワイン 乾燥パセリ 酢 かつお ぶし	882	36.1	27.2	3.4				
18	金	サラダうどん ししゃもと竹輪の天ぶら き なこおはぎ(あんいり) 牛乳	ツナフレーク ちくわ 卵 きな粉 小豆	わかめ ししゃも 牛乳	きゅうり	うどん 砂糖 小麦粉 も ち米	ごま油 大豆油	かつおぶし こんぶ しょうゆ みり ん 酒 塩	825	30.9	24.2	3.6					
24	木	かき揚げ天丼 ブロッコリーとパプリカの白 みそごま和え 豚汁 パナナ 牛乳	あさり 大豆 卵 白みそ かつおぶし 豚肉 生揚げ 赤みそ	さくらえび 牛乳 ちりめ んじゃこ	赤ピーマン フロウコリー にんじん	たまねぎ コーン こしょう だいこん ながねぎ パ ナナ	米 麦 小麦粉 三温糖 でんぶん じゃがいも	大豆油 煎りごま すりこ ま	しょうゆ みりん かつおぶし	855	29.3	23.3	3.1				
25	金	きのこの炊き込みごはん おさつコロッケ 2色ボイルキャベツ 小松菜と大根の味噌 汁 月見だんご 牛乳	油揚げ ハム 卵 赤み そ 白みそ きな粉	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ ぶなしめ じ えだまめ たまねぎ キャベツ だいこん	米 麦 さつまいも じゃ がいも 小麦粉 パン粉 白玉 黒砂糖	バター 大豆油	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおぶ し こしょう 中濃ソース	822	25.7	20.7	2.9				
28	月	サフランライス ポークストロガノフ りんご サラダ チンゲン菜とわかめのスープ 牛 乳	豚肉 大豆 豆腐	生クリーム わかめ 牛 乳	にんじん トマト缶 トマト ピューレー チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ぶな しめじ りんご きゅうり キャベツ	米 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター	サフラン 赤ワイン ケチャップ ハ ヤシルウ 塩 こしょう 豚蹄スープ 酢 酒 しょうゆ かつお・さばぶし	786	31.3	24.1	2.5				
29	火	わかめごはん さんまのおろし煮 春雨サ ラダ 味噌けんちん汁 冷凍みかん 牛乳	さんま 豚肉 赤みそ 白みそ	わかめ 牛乳	万能ねぎ にんじん	しょうが だいこん なめ こ コーン りょくとうもや し きゅうり たまねぎ ごぼう こんにゃく なが ねぎ 冷凍みかん	米 麦 でんぶん 三温 糖 はるさめ じゃがいも	煎りごま 大豆油 サラ ダ油 練りごま ごま油	酒 しょうゆ みりん かつお・さば ぶし 酢 こしょう かつおぶし	832	27.7	28.7	2.8				
30	水	じゃこチーズトースト 豚肉と野菜のトマト 煮 ジャーマンポテト 白玉入りフルーツポ ンチ 牛乳	豚肉 ウインナー あさり	ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	にんじん トマトかん さ やいんげん ほうれんそ う	キャベツ たまねぎ セロ リ コーン マッシュ ルーム りんご缶 ナタ デココ もも缶	食パン じゃがいも 三 温糖 白玉 砂糖	マヨネーズ オリーブ油 バター サラダ油	こしょう 乾燥パセリ ケチャップ ト マトソース 塩 豚蹄スープ	806	35.1	33.1	3.6				
☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。										平均				829	31.8	26.2	3.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

★市内駅伝大会に出席者は弁当持参



秋の味覚！
さんま



さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると脂がのってきます。

学校給食摂取基準：エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満
※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%



いも名月 9月25日(金)

十五夜はいも名月といわれています。月見だんごが登場する前はいもがそなえられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったなどがその理由とされています。