



# 学校給食献立表



## 9月の給食目標 「食事のマナーを考えて食事をしよう」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
4 (月)	和風カレー丼	○		○	ぶたにく、うすあげ	こめ こめあぶら	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しめじ、しょうが	さけ、しお、カレー、ルー、カレー、こしょう、ゆずり、ぶし、だし、こんぶ	806 kcal 32.9 g
	枝豆サラダ					さとう	キャベツ、にんじん、えだまめ、きゅうり	りんご、す、しお、しょうゆ、こしょう	23.8 g
	豆乳プリン					とうにゅうプリン			2.9 g
5 (火)	ごはん					こめ			709 kcal
	白身魚のマヨネーズやき	○	○		カラスカレイ	*エッグゲアマヨネーズ	にんにく	しお、こしょう	34.9 g
	切り干し大根の炒め煮				うすあげ	さとう、こめあぶら	きりぼし、だいこん、にんじん、さんどまめ	しょうゆ、みりん、けずり、ぶし、だし、こんぶ	20.4 g
またいたけと冬瓜のみそ汁				とうふ、みそ、わかめ		とうがん、またいたけ、こまつな	けずり、ぶし、だし、こんぶ	3.0 g	
6 (水)	コッペパン、いちごジャム					コッペパン、いちごジャム			700 kcal
	とり肉のケチャップやき	○	○		とりにく	さとう		こしょう、トマトケチャップ、しろワイン、カレー、こしょう、ゆ	34.6 g
	さっぱりポテトサラダ				ツナ	じゃがいも	きゅうり、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、レモン、かじゅう	26.9 g
わかめとごまの中華スープ				わかめ、ぶたにく	しろごま、ごまあぶら	たまねぎ、はくさい、にんじん、ほししいたけ、にら	とりがらスープ、しょうゆ、ちゅうう、だし、しお、こしょう	3.2 g	
7 (木)	ごはん					こめ			747 kcal
	すきやき風煮	○	○		ぎゅうにく、やきどらふ	こめあぶら、いとこん、やく、さとう	はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ	けずり、ぶし、だし、こんぶ、しょうゆ、さけ	33.1 g
	しめじのごま酢あえ				しろうま、さとう		しめじ、にんじん、ほうれんそう	す、しょうゆ	22.0 g
いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				1.9 g	
8 (金)	ごはん					こめ			769 kcal
	防災シチュー	○		○	ぼうさいシチュー(レトルト)	じゃがいも、パームゆ、さとう	たまねぎ、にんじん	トマトペースト、しお、カーリック、ペースト、たまねぎエキス、ほか	21.2 g
	豚しゃぶサラダ				ぶたにく	さとう、しろごま、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、パプリカ(き)	す、しょうゆ	23.4 g
パインコンポート						パインコンポート		2.7 g	
11 (月)	オリーブパン					オリーブパン			775 kcal
	とり肉の唐揚げ甘辛風	○	○		とりにく	さとう、かたくり、こなたねあぶら	しょうが	しょうゆ、さけ	35.2 g
	れんこんサラダ					オリーブあぶら、さとう	れんこん、キャベツ、にんじん	す、しょうゆ、しお、こしょう	26.8 g
ポタージュスープ				ぶたにく、とうにゅう、ココリム	じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ドライパセリ	とりがらスープ、こしょう、シチュー、フレーク	3.0 g	
12 (火)	ごはん					こめ			802 kcal
	豚肉のしょうがやき	○	○		ぶたにく	こめあぶら、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが	さけ、みりん、しょうゆ	35.0 g
	さつまいもの甘蜜かけ					さつまいも、こめあぶら、みずあめ、さとう		しお、しょうゆ	20.5 g
なすのみそ汁				あつあげ、わかめ、みそ		なす、にんじん、しめじ、あおねぎ	けずり、ぶし、だし、こんぶ	2.6 g	
13 (水)	ビビンバ				ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、まめ、プラス	こめ さとう、ごまあぶら、しろごま	にんにく、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん	さけ、しょうゆ、トウバン、ジャン、しお	823 kcal 30.9 g
	トックスープ	○		○	やきぶた	トック、ごまあぶら	たまねぎ、えのきたけ、しろねぎ	とりがらスープ、しょうゆ、しお	23.5 g
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			2.7 g
14 (木)	とうもろこしごはん					こめ	とうもろこし	さけ、しお	756 kcal
	さけのゆうあんやき	○	○		さけ	かたくり、こ、さとう		しお、しょうゆ、さけ、みりん、ゆず、かじゅう	32.8 g
	具だくさんみそ汁				うすあげ、みそ		だいこん、にんじん、かぼちゃ、しめじ、あおねぎ	けずり、ぶし、だし、こんぶ	20.4 g
和なし缶						わなし		2.9 g	

\*表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・しじつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。 **☆裏にも続きがあります。**

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
15 (金)	ごはん、いくのしえんあじつけのり	○	○	○	いくのしえんあじつけのり	こめ			753 kcal
	とりにく						さけ、しおこうじ	34.5 g	
	ひじき煮				こめあぶら、さとう	にんじん、さんどまめ	しょうゆ、みりん、さけ、けずりぶし、だしこんぶ	22.3 g	
	ゆばのすまし汁				かたくりこ	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、みずな	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお	2.2 g	
19 (火)	焼肉チャーハン	○	○	○	こめ	こめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しょうが、しろねぎ、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう、オイスターソース、さけ	729 kcal
	小松菜入りやきしゅうまい				こめあぶら			21.6 g	
	白菜と大根のスープ				かたくりこ、ごまあぶら	だいこん、にんじん、はくさい、あおねぎ	しお、こしょう、しょうゆ、ちゅうかだし、とりがらスープ	2.0 g	
20 (水)	ごはん	○	○	○		こめ			802 kcal
	さんまのすだち揚げ				さんま	さとう、かたくりこ、なたねあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、すだちかじゅう	31.2 g	
	沢煮わん				とうふ、ぶたにく	かたくりこ	だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、みつば	しょうゆ、しお、けずりぶし、だしこんぶ	25.9 g
	手作り大豆ふりかけ				だいずのはな、ちりめんじゃこ、しおこんぶ	さとう、しろごま、こめあぶら		さけ、みりん、しょうゆ	2.3 g
21 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			776 kcal
	★八宝菜				ぶたにく、★うずらたまご	こめあぶら、ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、しお、こしょう、ちゅうかだし	36.2 g
	和風きんぴら包みやき				わふうきんぴらつつみやき			2.4 g	
22 (金)	ごはん	○	○	○		こめ			762 kcal
	とりにく				とりにく	オレンジマーマレード	しょうゆ、しお、こしょう、しろワイン	33.5 g	
	小松菜と白菜のごまあえ				しろごま	ごまつな、はくさい、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	21.7 g	
	さつま芋と玉ねぎのみそ汁				あつあげ、わかめ、みそ	さつまいも	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	2.9 g
25 (月)	ごはん	○	○	○		こめ			749 kcal
	ホイコーロー				ぶたにく、あかみそ	さとう、ごまあぶら	ピーマン、パプリカ(き)、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	チンメンジャン、トウバンジャン、オイスターソース、しょうゆ、しお	32.6 g
	やきじゃが				じゃがいも、オリーブあぶら	ドライパセリ	しお	22.0 g	
	中華スープ				ベーコン		はくさい、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、にら	しお、こしょう、しょうゆ、とりがらスープ、ちゅうかだし	2.4 g
26 (火)	ごはん	○	○	○		こめ			729 kcal
	ちゃんこなべ風				あつあげ、とりにく、みそ、しろみそ	じゃがいも、こめあぶら	はくさい、だいこん、にんじん、あおねぎ、ごぼう、しょうが、にんにく	けずりぶし、だしこんぶ、とりがらスープ、さけ、しょうゆ	35.8 g
	煮干しと大豆の甘辛炒め				だいず、にぼし	かたくりこ、なたねあぶら、しろごま		しょうゆ、みりん	17.2 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				2.8 g
27 (水)	ハニーパンズ	○	○	○		ハニーパンズ			820 kcal
	かぼちゃのクリームシチュー				とりにく、とうにゅう、とうにゅうクリーム	じゃがいも、こめあぶら	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ソテッドオニオン、マッシュルーム、ブロッコリー	とりがらスープ、しお、こしょう、コンソメ、シチュールー	34.9 g
	ごぼうレモンサラダ				だいずのはな	さとう *エッグケアマヨネーズ	ごぼう、にんじん、キャベツ、とうもろこし	レモンかじゅう、しお、こしょう、しょうゆ、しろワイン	3.2 g
28 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			728 kcal
	さばの辛味やき				さば	さば	しょうが	さけ、トウバンジャン、オイスターソース	31.4 g
	チンゲン菜のじゃこ炒め				ちりめんじゃこ	ごまあぶら	チンゲンサイ、にんじん	しお、しょうゆ、さけ	27.3 g
	白菜のみそ汁				とうふ、みそ		はくさい、にんじん、しめじ、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	2.5 g
29 (金)	ごはん、お月見クレープ	○	○	○		こめ、おつきみクレープ			801 kcal
	お月見うさぎのハンバーグ				うさぎのハンバーグ	さとう	だいこん	しょうゆ、みりん	32.1 g
	れんこんのきんぴら				しろごま、ごまあぶら、さとう	れんこん、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん、さけ	21.6 g	
	月見汁				とりにく	しらたまだんご、さといも、かたくりこ	だいこん、にんじん、ごぼう、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、さけ、しょうゆ、しお	2.1 g

\*「★」は除去食対応献立です。

\*「エッグケアマヨネーズ」はたまごをつかっていないマヨネーズです。



9月頃が旬のたべもの  
ピーマン、パプリカ、なす、きゅうり、とうがん、さといも、とうもろこし、チンゲンサイ、なし、ずだち、さんま など