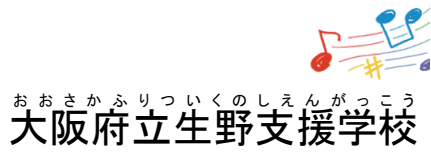




が っ こ う き ゆ う し ょ く こ ん だ て ひ ょ う

学校給食献立表

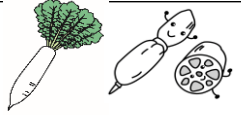
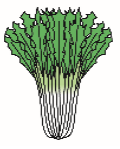
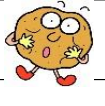
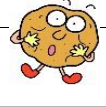
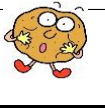
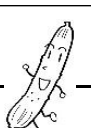


が っ こ う き ゆ う し ょ く こ ん だ て ひ ょ う

9月の給食目標 「マナーを守って食事をしよう」

に ち 日	こ ん だ て め い 献立名	牛 乳	は し	ス プ ー ン	あ か 赤 ち 血 や 肉 に な る	き 黄 ね つ ち か ら も と 熱 や 力 の 元 に な る	み ど り 緑 か ら だ ち や う し と の 体 の 調 子 を 整 え る	ち や う み り や う 調 味 料	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し し つ し ょ う き ん ぞ う じ や う 量
2 (火)	ごはん	○	○	○		こめ			794 kcal
	すきやき風煮				ぎゅうにく、やきどうふ	こめあぶら、いとこんにやく、さとう	はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ	かつおだし、だしこんぶ、しょうゆ、さけ	34.4 g
	ちぐさあえ				うすあげ、ひじき	しろごま、さとう、ごまあぶら	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん	す、しょうゆ	26.9 g
	いくのしえんあじつけのり				あじつけのり				2.2 g
3 (水)	ごはん	○	○	○		こめ			751 kcal
	マーボー豆腐 麻婆豆腐				ぶたミンチ、とうふ、こめみそ	こめあぶら、ごまあぶら、かたくりこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、にら、たけのこみずに	さけ、しお、こしょう、しょうゆ、トウバンジャン、とりがらスープ	33.7 g
	ビーフンスープ				とりにく	ビーフン、ごまあぶら	はくさい、にんじん、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	22.9 g
	冷凍みかん						れいとうみかん		2.2 g
4 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			766 kcal
	鶏肉の梅みそ焼き				とりにく、こめみそ	はちみつ		ばいにく、さけ	35.7 g
	炒めなます				うすあげ	しろごま、ごまあぶら、さとう	だいこん、にんじん	しお、しょうゆ、す	26.9 g
	冬瓜汁				ぶたにく、とうふ	かたくりこ	とうがん、にんじん、えのき、あおねぎ、しょうが	しお、しょうゆ、かつおだし、だしこんぶ	2.7 g
5 (金)	ごはん	○	○	○		こめ			868 kcal
	防災カレー				ぼうさいカレー (レトルト)	パームあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん	カレーパウダー、トマトペースト、塩、ガーリックペースト、ローストコナッツペースト、かつおぶしエキス等	24.9 g
	豚しゃぶサラダ				ぶたにく	さとう、しろごま、ごまあぶら、ごまペースト	キャベツ、きゅうり、にんじん、パプリカ(き)	す、しょうゆ	26.7 g
	バナナ						バナナ		3.5 g
8 (月)	ごはん	○	○	○		こめ			757 kcal
	とり肉の塩こうじやき				とりにく			さけ、しおこうじ	34.9 g
	じゃこピーマン				ちりめんじゃこ	ごまあぶら、しろごま	ピーマン、パプリカ(あか)	みりん、さけ、こいくちしょうゆ	25.1 g
	なすのみそ汁				あつあげ、わかめ、こめみそ		なす、にんじん、しめじ、あおねぎ	かつおだし、だしこんぶ	2.6 g
9 (火)	ごはん	○	○	○		こめ			777 kcal
	ホイコーロー				ぶたにく、こめみそ	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	テンメンジャン、トウバンジャン、しょうゆ、しお、とりがらスープ	33.4 g
	やきじゃが				あおのり	じゃがいも、こめあぶら、ごまあぶら		しお	26.0 g
	中華スープ				ベーコン	ごまあぶら	はくさい、チンゲンサイ、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
10 (水)	ごはん	○	○	○		こめ			822 kcal
	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、す、トウバンジャン、しお	31.3 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	28.9 g
	ミニ洋なしゼリー					ミニようなしゼリー			2.6 g
11 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			721 kcal
	あじの南蛮漬				あじ	かたくりこ、さとう、なたねあぶら、こめあぶら	たまねぎ、とうもろこし、ピーマン、パプリカ(あか)、レモン	す、さけ、みりん、しょうゆ	30.7 g
	具だくさんみそ汁				うすあげ、こめみそ		だいこん、にんじん、かぼちゃ、しめじ、あおねぎ	かつおだし、だしこんぶ	19.8 g
	こんぶふりかけ							こんぶふりかけ	2.8 g
12 (金)	バーガーパン	○	○	○		バーガーパン			802 kcal
	ハンバーグ (バーベキューソース)				ハンバーグ(れいとう)	はちみつ、かたくりこ	たまねぎ、にんにく、しょうが	とんかつソース、トマトケチャップ、こしょう	25.5 g
	キャベツソテー					オリーブオイル	キャベツ	しお、こしょう	23.5 g
	C班特製さつまいもチャウダー				とりにく、とうにゅう、こくりーむ	さつまいも、こめあぶら	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しろいんげん	しろワイン、シチューフレーク、とりがらスープ、しお、こしょう	3.1 g

* 表示している栄養価（エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・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。

にち 日	こんだてめい 献立名	牛乳	はし	スプーン	あか 赤 ちにく 血や肉になる	き 黄 わつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱくしつ しつ しょうこんそうちようりゅう 食塩相当量
16 (火)	とりそぼろちらしずし (きざみのり)	セルフ まぜごはん			とりミンチ,こうやどうふ,きざ みのり	こめあぶら,さとう	ほししいたけ,ごぼう,たけのこ,にん じん,ふきのみずに	さけ,しょうゆ,す,しお,かつお だし,だしこんぶ	738 kcal
	あつあげとろみ汁				ぶたにく,あつあげ	かたくりこ	だいこん,にんじん,れんこん,えのき たけ,こまつな	さけ,みりん,しょうゆ,しお,だし こんぶ,かつおだし	29.3 g
	お米deさつまいもと栗のタルト					さつまいもとくりのタルト			21.7 g
									2.2 g
17 (水)	ごはん					こめ			821 kcal
	さばのみりんやき				さば 			しおこうじ,みりん,しょうゆ	33.7 g
	ひじきと大豆の煮もの				ひじき,かんもどき,だいず	こめあぶら,さとう	にんじん,さんどまめ	みりん,さけ,しょうゆ,かつお だし,だしこんぶ	30.9 g
	白菜と大根のすまし汁				ぶたにく	かたくりこ	だいこん,にんじん,はくさい,あおね ぎ	しょうゆ,しお,だしこんぶ,かつ おだし	2.5 g
18 (木)	ごはん					こめ			732 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	33.5 g
	ゴーヤとツナのつくだ煮					ツナ,しろごま,さとう	にがうり	す,しょうゆ	21.8 g
	ゆばのすまし汁				ゆば	かたくりこ	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,みず な	かつおだし,だしこんぶ,しょう ゆ,しお	2.3 g
19 (金)	コッペパン					コッペパン			758 kcal
	とり肉の唐揚げ甘辛風				とりにく	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが	さけ,しょうゆ	36.2 g
	キャベツのマヨネーズサラダ				ローズハムタンザク	*エッグケアマヨネーズ,しろ ごま,さとう	キャベツ,にんじん,とうもろこし	す,しょうゆ,しお,こしょう	27.8 g
	じゃがいもスープ				ぶたにく	じゃがいも,オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん,にんにく	とりがらスープ,コンソメ,しお, しょうゆ,こしょう	3.0 g
	ミニももゼリー					ミニももゼリー			
22 (月)	えだまめごはん				ちりめんじゃこ	こめ,しろごま,ごまあぶら	むきえだまめ	さけ,しょうゆ	806 kcal
	トマト肉じゃが				ぎゅうにく 	じゃがいも,さとう,オリーブあ ぶら	たまねぎ,トマト,にんにく	みりん,みりん,トマトケチャッ プ,ウスターソース	24.1 g
	にんじん豆腐				とうふ	しろごま	にんじん	さけ,みりん,しょうゆ	2.6 g
24 (水)	ごはん					こめ			783 kcal
	とうふのハンバーグ				とうふハンバーグ(れいとう)				35.0 g
	けんちん汁				とうふ,うすあげ	さといも,ごまあぶら	だいこん,ごぼう,にんじん,ほししい たけ,あおねぎ	さけ,しお,しょうゆ,みりん	27.0 g
	ぎゅう肉のしぐれ煮				ぎゅうにく	さとう,こめあぶら	しょうが	さけ,しょうゆ,みりん	2.7 g
25 (木)	ごはん	こうとうぶ ねんせい 高等部3年生 こうあん 考案メニュー ジャマイカ りょうり 料理				こめ			850 kcal
	ジャークチキン				とりにく		にんにく,しょうが,レモン	しお,こしょう,トマトケチャップ, オールスパイス,くろこしょう, クミンパウダー,パプリカ	32.2 g
	フライポテト				なたねあぶら,フライポテト (れいとう)			しお	31.7 g
	カレースープ				ぶたひきにく	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,さんど まめ,ぶなしめじ	さけ,みりん,とりがらスープ,コ ンソメ,カレーこ,カレールウ	2.3 g
26 (金)	ハニーバンズ	ジョ ア				ハニーバンズ			774 kcal
	さけの米パン粉焼き (トマトソース)				さけ	こめパンこ,さとう,*エッグケ アマヨネーズ,オリーブあぶ ら	ドライパセリ,たまねぎ,にんにく,トマ トかん	さとう,しお,ケチャップ	39.7 g
	ポトフ				とりにく,ポークウィンナー	じゃがいも 	たまねぎ,だいこん,にんじん,キャベ ツ,ブロッコリー	さけ,みりん,とりがらスープ,コ ンソメ,ローレル,しお	3.0 g
29 (月)	ごはん					こめ			740 kcal
	ぶたじゃが				ぶたにく,あつあげ	じゃがいも,いとこんにやく,こ めあぶら,さとう	だいこん,たまねぎ,にんじん,さんど まめ	さけ,みりん,しょうゆ,かつお だし,だしこんぶ	33.8 g
	ささみとキャベツの梅肉あえ				とりささみ	さとう,しろごま,しろごま	キャベツ,きゅうり	みりん,しょうゆ,かつおだし, だしこんぶ,ばいにく	16.9 g
	いくのしえん味付けのり				あじつけのり		 		2.3 g
30 (火)	ごはん					こめ			845 kcal
	さんまのすだち揚げ				さんま	かたくりこ,あぶら,さとう	すだち	さけ,しょうゆ,みりん	30.9 g
	きゅうりのナムル					さとう,ごまあぶら	きゅうり,にんにく	しお,ちゅうかだし,しょうゆ	35.5 g
	切り干し大根のすまし汁				うすあげ,とりにく		きりぼしだいこん,にんじん,えのき たけ,こまつな	しょうゆ,しお,だしこんぶ,かつ おだし	2.5 g

*「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、すだち、さんま など