

仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

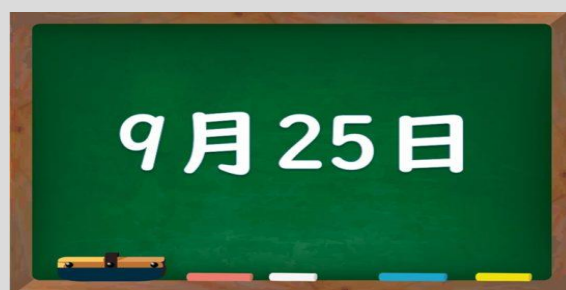
9月1日(金)			9月4日(月)			9月5日(火)			9月6日(水)			9月7日(木)			9月8日(金)		
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	わかめごはん(1/2)	金賞健康米	50	黒糖パン	黒糖パン	1個	ごはん	金賞健康米	100
鮭の漬け焼き	銀鮭 酒 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖	70 3 4 3 3	ヤンニョムチキン	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 食塩 白こしょう にんにく かたくり粉 綿実油 ごま(いり) コチジャン	90 15 15 15 4 1 1	豚肉と厚揚げの味噌炒め煮	豚モモ(脂身付き) 厚揚げ 玉葱 キャベツ にんじん 綿実油 しょうが	40 45 30 40 15 4 1	五目うどん	うどん(ゆで) 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 油揚げ はくさい にんじん しょうが	150 50 10 45 10 1	タンドリーチキン	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 白こしょう 食塩 白ワイン にんにく しょうが エッグケア トマトケチャップ カレー粉 こいくちしょうゆ	90 1 1 2 1 5 8 1 2	鯖のみそマヨネーズ焼き	さけ 食塩 白こしょう 酒 白みそ エッグケア パセリ	80 1 1 1 1 5 50 15 10
れんこんのきんぴら	れんこん にんじん 板こんにゃく ちくわ 綿実油 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん ごま(いり)	40 10 10 10 3 4 1 1 1	ほうれん草のナムル	ほうれんそう もやし(細) にんじん 食塩 中華だし うすくちしょうゆ ごま油 ごま(いり)(すり) にんにく 豆腐のスープ	35 30 15 3 1 1 25 20 10 25 1 2 3 160	もやしの甘酢あえ	もやし(細) カットわかめ にんじん さんどまめ 上白糖 米酢 うすくちしょうゆ 花麩のすまし汁 絹ごし豆腐 ふ(小花) えのきたけ 根みつば りしりこんぶ(素干し) 削り節 食塩 うすくちしょうゆ 水	50 15 15 5 2 2 2 30 3 10 3 2 1 190	ささみと胡瓜の梅肉和え	鶏若鶏肉ささ身(ゆで) きゅうり キャベツ ごま(いり) ごま(すり) 梅肉 上白糖 こいくちしょうゆ やさいゼリー	16 20 40 1 1 1 4 2 1	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー にんじん まぐろ缶詰 上白糖 食塩 白ワインビネガー うすくちしょうゆ オリーブ油 ジュリエンスープ ショルダーベーコン にんじん 玉葱 だいこん パセリ コンソメ がらすープ(ボーク&チキン) 白こしょう 食塩 水	35 15 10 2 2 3 10 15 40 10 15 40 1 1 3 160	白菜のおかか和え	はくさい ぶなしめじ にんじん かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 油揚げ ぶなしめじ だいこん にんじん さといも つきこんにゃく 葉ねぎ 食塩 うすくちしょうゆ 昆布だし 削り節 水 かたくり粉	50 15 10 10 1 1 5 5 10 20 5 2 2 130 1
なすのみそ汁	なす 豚モモ(脂身付き) 玉葱 ぶなしめじ 葉ねぎ 赤みそ 白みそ りしりこんぶ(素干し) 削り節 水	20 10 30 10 5 9 3 3 2 160	豆腐のスープ	絹ごし豆腐 はくさい えのきたけ 玉葱 カットわかめ しょうが ごま油 うすくちしょうゆ 食塩 中華だし 鳥がらだし 水	25 20 10 25 1 2 3 160	花麩のすまし汁	絹ごし豆腐 ふ(小花) えのきたけ 根みつば りしりこんぶ(素干し) 削り節 食塩 うすくちしょうゆ 水	30 3 10 3 2 1 190	やさいゼリー	やさいゼリー	1個	鶏若鶏肉ささ身(ゆで) きゅうり キャベツ ごま(いり) ごま(すり) 梅肉 上白糖 こいくちしょうゆ やさいゼリー	16 20 40 1 1 1 4 2 1	ショルダーベーコン にんじん 玉葱 だいこん パセリ コンソメ がらすープ(ボーク&チキン) 白こしょう 食塩 水	10 15 40 40 1 1 3 160	油揚げ ぶなしめじ だいこん にんじん さといも つきこんにゃく 葉ねぎ 食塩 うすくちしょうゆ 昆布だし 削り節 水 かたくり粉	5 10 50 10 20 6 5 4 2 130 1
エネルギー	741 kcal		エネルギー	826 kcal		エネルギー	725 kcal		エネルギー	725 kcal		エネルギー	797 kcal		エネルギー	720 kcal	
たんぱく質	36 g		たんぱく質	33 g		たんぱく質	34 g		たんぱく質	35 g		たんぱく質	39 g		たんぱく質	35 g	
脂質	21 g		脂質	29 g		脂質	20 g		脂質	21 g		脂質	34 g		脂質	23 g	

9月11日(月)			9月12日(火)			9月13日(水)			9月14日(木)			9月15日(金)			9月19日(火)				
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)		
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206		
ごはん	金賞健康米	100	メロンパン	メロンパン	1個	ごはん	金賞健康米	100	中華丼	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100		
鱈の南蛮漬け	まあじ 白こしょう 食塩 酒 薄力粉 かたくり粉 綿実油 玉葱 にんじん 青ピーマン ごま油 米酢 上白糖 こいくちしょうゆ レモン(果汁、生)	70 1 1 4 8 6 30 7 5 3 2 4 2	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 白ワイン 食塩 白こしょう ウスターソース 粒入りマスタード パン粉(乾燥) パセリ バジル(粉) オリーブ油	90 1 1 4 4 3 8 10 10 10 10	カレー肉じゃが	豚モモ(脂身付き) じゃがいも 糸こんにゃく 玉葱 にんじん えだまめ(冷凍) 綿実油 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ カレー粉 削り節・昆布だし	40 15 30 40 15 15 35 20 1 5 4 5	中華丼	豚モモ(脂身付き) にんじん 玉葱 はくさい 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) もやし(細) チンゲン菜 しょうが 綿実油 食塩 白こしょう 中華だし こいくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 水	100 40 15 30 40 15 35 20 1 5 4 5 1 55	鶏肉のから揚げ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) にんにく しょうが うすくちしょうゆ 酒 かたくり粉 綿実油 干しひじき 上白糖 食塩 米酢 うすくちしょうゆ ごま油 豆腐ときのこのみそ汁 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ 根みつば 赤みそ 白みそ りしりこんぶ(素干し) 削り節 水	90 1 1 5 5 8 5 30 40 2 1 1 27 10 10 8 3 9 4 3 160	鯖の香味だれかけ	さけ 食塩 酒 しょうが にんにく 白ねぎ ごま(いり) こいくちしょうゆ 上白糖 米酢 高野豆腐と小松菜の煮ひだし 高野豆腐 ごまつな にんじん 油揚げ うすくちしょうゆ 上白糖 本みりん りしりこんぶ(素干し) 削り節 水	80 1 1 1 8 3 28 8 3 4 1 1 16 10 25 10 3 4 3 160		
小松菜とえのきの和え物	ごまつな えのきたけ にんじん こいくちしょうゆ 本みりん	30 15 15 3 1	コンソメスープ	キャベツ 玉葱 にんじん エリンギ セロリー パセリ 綿実油 コンソメ 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ がらすープ(ボーク&チキン) 水	25 2 15 10 3 1 1 3 160	キャベツのごま和え	キャベツ にんじん ごま(すり) ごま(いり) 本みりん こいくちしょうゆ 日本なし(缶詰)	25 10 10 10 10 10	蒸し焼売	安心素材焼売	3個	鶏若鶏肉モモ(皮なし) キャベツ にんじん 玉葱 中華だし うすくちしょうゆ 食塩 酒 がらすープ(ボーク&チキン) 水	15 20 15 30 2 1 1 2 160	豆腐ときのこのみそ汁	絹ごし豆腐 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ 根みつば 赤みそ 白みそ りしりこんぶ(素干し) 削り節 水	25 27 10 10 8 3 9 4 3 160	さつま芋のみそ汁	さつまいも さつまいも 玉葱 にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ 赤みそ 白みそ りしりこんぶ(素干し) 削り節 水	25 25 25 10 3 9 4 3 160
エネルギー	777 kcal		エネルギー	761 kcal		エネルギー	746 kcal		エネルギー	728 kcal		エネルギー	823 kcal		エネルギー	826 kcal			
たんぱく質	35 g		たんぱく質	37 g		たんぱく質	30 g		たんぱく質	33 g		たんぱく質	35 g		たんぱく質	40 g			
脂質	21 g		脂質	34 g		脂質	17 g		脂質	19 g		脂質	30 g		脂質	29 g			

※使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。

9月20日(水)			9月21日(木)			9月22日(金)			9月25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	のむヨーグルト	のむヨーグルト	180	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	
オムライス	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	コッペパン	コッペパン	1個	里芋ごはん	金賞健康米	80	ごはん	金賞健康米	100	はちみつパン	ハニーパン	1個	
	コンソメ	2	韓国風すき焼き	焼き豆腐	30	鶏肉のクリーム煮	鶏肉モモ(皮付き)	55		鶏肉モモ(皮付き)	10	鶏肉の甘辛焼き	鶏肉モモ(皮付き)	90	パンネポロネーゼ	パンネ	22	
	オリーブ油	1		和牛モモ(脂身付き)	20		食塩			油揚げ	3		玉葱	40		牛ひき肉 豚ひき肉	30	
	鶏肉モモ(皮付き)	40		和牛バラ(脂身付き)	25		白ワイン	1		にんじん	5		酒	1		にんじん	10	
	にんじん	15		玉葱	40		にんにく			さといも	20		上白糖	3		玉葱	35	
	玉葱	40		はくさい	40		さつまいも	30		うすくちしょうゆ	9		本みりん	3		セロリー	7	
	青ピーマン	10		にんじん	10		にんじん	15		酒	3		こいくちしょうゆ	9		にんにく		
	トマトケチャップ	15		葉ねぎ	5		玉葱	50		本みりん	6		もやし(和え物)	50		マッシュルーム(水煮缶詰)	5	
	食塩			ぶなしめじ	5		ほうれんそう(冷凍)	10		りしりこんぶ(煮干し)	1		にんじん	15		綿実油	オリブ油	
	白こしょう			しょうが			オリーブ油			削り節	1		さんどまめ	5		食塩	ローレル	
	コンソメ			にんにく			アレルギーフリーシチューフレーク	8		水	100		上白糖	2		トマト缶詰	40	
	トマトニケチャップ(個装)	1個		糸こんにゃく	20		コンソメ			さんまの塩焼き	さんま	50		米酢	2		トマトケチャップ	8
うすやきたまご	うすやきたまご	1枚		コチジャン	2		食塩			食塩			うすくちしょうゆ	2		トマトピューレ	3	
麦入り野菜スープ	おおむぎ(押麦)	4		こいくちしょうゆ	7		白こしょう			酒	1		じゃが芋のみそ汁	20		コンソメ		
	ショルダーベーコン	5		上白糖	1		調整豆乳	50		だいこんおろし(冷凍)	10		じゃがいも	30		上白糖		
	にんじん	15		酒	1		濃久里夢	8		こいくちしょうゆ	1		玉葱	25		薄力粉	1	
	じゃがいも	20		水	20		水	40		ゆず(果汁、生)	1		にんじん	10		まぐろ缶詰	15	
	キャベツ	40		ごま油			キャベツ	45		絹ごし豆腐	20		ぶなしめじ	6		キャベツ	40	
	セロリー	3	チンゲン菜のゆず香和え	チンゲン菜	30		きゅうり	20		玉葱	20		葉ねぎ	3		とうもろこし(冷凍)	5	
	パセリ	1		もやし(細)	30		にんじん	10		だいこん	35		赤みそ	9		きゅうり	20	
	からスープ(ボーク&チキン)	3		にんじん	10		とうもろこし(冷凍)	6		ぶなしめじ	5		白みそ	4		上白糖	1	
	オリーブ油			上白糖	1		エッグケア(小袋)	10		葉ねぎ	3		りしりこんぶ(煮干し)	3		食塩		
	食塩			食塩						赤みそ	9		削り節	3		レモン汁	白ワインビネガー	
	白こしょう			米酢	2					白みそ	4		水	160		うすくちしょうゆ		
	コンソメ	1		ゆず(果汁、生)	1					りしりこんぶ(煮干し)	3					鶏肉モモ(皮付き)	20	
	本みりん	1	大根スープ	絹ごし豆腐	20					削り節	3					玉葱	30	
	うすくちしょうゆ	1		だいこん	30					水	160					とうもろこし(冷凍)	5	
	かたくり粉	2		玉葱	20					お月見大福	お月見大福	1個				レタス	40	
	水	160		にら	10											エリンギ	10	
ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	1個		からスープ(ボーク&チキン)	4											パセリ		
				中華だし	1											鳥がらだし	コンソメ	9
				食塩												食塩	白こしょう	
				うすくちしょうゆ	1											うすくちしょうゆ		1
				ごま油												本みりん		1
エネルギー	758 kcal		エネルギー	754 kcal		エネルギー	788 kcal		エネルギー	778 kcal		エネルギー	809 kcal		エネルギー	820 kcal		
たんぱく質	28 g		たんぱく質	27 g		たんぱく質	29 g		たんぱく質	32 g		たんぱく質	37 g		たんぱく質	34 g		
脂質	21 g		脂質	28 g		脂質	26 g		脂質	26 g		脂質	25 g		脂質	28 g		

9月28日(木)			9月29日(金)		
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100
麻婆茄子	なす	60	豚肉と蓮根のごまみそ炒め	豚モモ(脂身付き)	80
	豚ひき肉	40		れんこん	30
	にら	10		玉葱	40
	たけのこ(水煮缶詰)	20		にんじん	15
	白ねぎ	15		綿実油	
	干し椎茸	1		ごま(ねり)	5
	しょうが	にんにく		こいくちしょうゆ	3
	綿実油	ごま油		上白糖	1
	赤だし味噌	4		赤だし味噌	4
	トウバンジャン			ごま(いり)	1
	酒	1	切干し大根のゆず風味	切干しだいこん	5
	上白糖	1		糸かまぼこ	8
	こいくちしょうゆ	2		こまつな	20
	オイスターソース			にんじん	10
	テンメンジャン	2		えのきたけ	10
	かたくり粉	2		ゆず(果汁、生)	2
				上白糖	1
春雨サラダ	緑豆はるさめ	8	白菜のすまし汁	絹ごし豆腐	20
	きゅうり	35		はくさい	30
	ロースハム	8		だいこん	20
	にんじん	5		ぶなしめじ	10
	ごま(いり) ごま油			葉ねぎ	3
	うすくちしょうゆ	1		食塩	
	上白糖	4		うすくちしょうゆ	4
わかめスープ	カットわかめ			りしりこんぶ(煮干し)	160
	絹ごし豆腐	20		削り節	3
	キャベツ	20		水	160
	にんじん	15			
	玉葱	30			
	葉ねぎ	3			
	中華だし	からスープ			
	うすくちしょうゆ	1			
	酒	本みりん			
	食塩	2			
エネルギー	736 kcal		エネルギー	777 kcal	
たんぱく質	28 g		たんぱく質	39 g	
脂質	20 g		脂質	23 g	



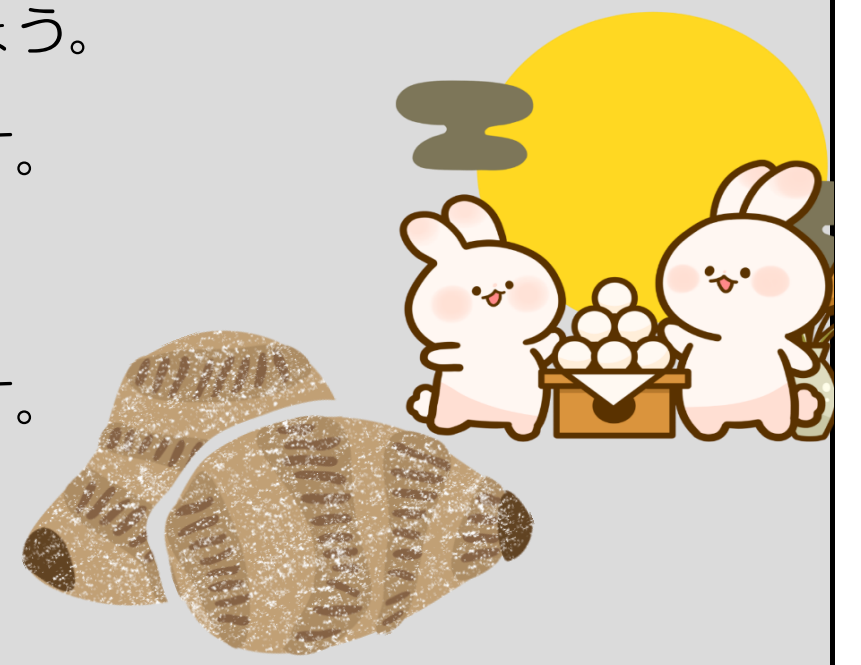
# お月見 献立

お月見とは、1年の中で1番空がすみわたる旧暦の8月に、美しくあかるい月をながめる行事のことで、「十五夜(じゅうごや)」ともいいます。2023年の十五夜は、9月29日(金)です。大きくてきれいなお月様をながめてみましょう。

給食では、9月25日(金)にお月見献立となっています。

- ★牛乳 ★里芋ごはん ★さんまの塩焼き
- ★大根のみそ汁 ★お月見大福

十五夜は「芋名月(いもめいげつ)」ともよばれ、里芋やさつまいもなどの芋類をお供えする地域があります。給食でも、芋名月にちなんで里芋ごはんがです。食べ物がたくさん収穫できたことをお祝いし、食べ物に感謝しながらいただきます。



## 加工食品の原材料について

9月14日(木) 蒸し焼売(安心素材焼売)

9月25日(月) お月見大福

〈原材料〉  
 鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、ソテーオニオン、豚脂、しょうがペースト、醤油、みりん、香辛料、食塩、味噌、酵母エキスパウダー、皮(小麦粉、水あめ混合異性化液糖、大豆粉、水)、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤

〈原材料〉  
 グラニュー糖、米粉、いんげん豆、還元水あめ、さつまいもペースト、豆乳加工食品、豆乳クリーム、カラメルソース加工品、さつまいもパウダー加工品、水、加工テンパン、炭酸Ca、乳化剤、着色料、グリセリン脂肪酸エステル、香料、pH調整剤、酵素、ピロリン酸鉄、セルロース、塩化マグネシウム

〈表示対象アレルゲン〉  
 鶏肉、豚肉、小麦、大豆

〈表示対象アレルゲン〉  
 大豆

※使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。