



9月の予定献立表



日付	献立	あか しょうさい 赤の食材	みどり しょうさい 緑の食材	き しょうさい 黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
3 (月)	ごはん 牛乳 ホッケのしおやき だいこんサラダ あつあげのうまに	牛乳 ホッケ	だいこん きゅうり	こめ ビタミン米	632	28.2	21.8	377	2.4	
		ツナ わかめ ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ インゲン	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	800	34.3	25.5	415	2.9	
4 (火)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのおろしソース おかかあえ もやしのみそしる	牛乳 ぶたにく	たまねぎ だいこん	こめ ビタミン米	612	26.8	20.7	314	2.0	
		かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	しめじ えだまめ キャベツ にんじん もやし ねぎ	おおむぎ でんぶん こむぎこ	766	32.4	24.0	337	2.5	
5 (水)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン キャベツメンチカツ チキンとやさいのサラダ トマトスープ オレンジ	牛乳 ぶたにく	キャベツ きゅうり	コッペパン いちご&マーガリン	711	23.1	28.7	322	3.1	古中
		ササミフレーク ベーコン	コーン たまねぎ ほうれんそう トマト パセリ オレンジ	マカロニ じゃがいも パンこ	835	26.5	32.6	344	3.8	
6 (木)	ごはん 牛乳 とりのてりやき やさしいたけ ワンタンスープ	牛乳 とりにく	キャベツ にんじん	こめ ビタミン米	553	24.1	14.9	272	2.6	
		ぶたにく なると	たけのこ もやし ピーマン ほししいたけ ねぎ	さとう あぶら ワンタン	701	29.2	16.7	284	3.1	
7 (金)	ゆかりごはん 牛乳 イカのねぎみそやき きりほしだいこんのマヨあえ なめこじる	牛乳 イカ	ねぎ はくさい	こめ ビタミン米	628	27.1	18.4	332	3.5	
		みそ ツナ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ ゆかり きりほしだいこん	さとう マヨネーズ	747	31.8	21.0	357	4.1	
10 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき ごしきあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 ぶたにく	キャベツ きゅうり	こめ ビタミン米	600	24.4	19.6	295	2.1	鮫小4・5年
		あおのり かまぼこ きんしたまご あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ たまねぎ インゲン	ごま さとう ごまあぶら	760	29.5	22.7	313	2.6	
11 (火)	むぎごはん 牛乳 さばのみそに たくあんのほりほりサラダ にくじゃがじる	牛乳 サバ	たくあん キャベツ	こめ ビタミン米	672	26.5	22.4	297	2.7	鮫小4・5年 古小6年 鮫中 古中2年
		ぶたにく みそ	きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく インゲン ほししいたけ	さとう ごま じゃがいも あぶら	841	32.0	26.1	315	3.3	
12 (水)	ごはん 牛乳 とりのなんぼんづけ じゃこまつな しみどうふのみそしる	牛乳 とりにく	たまねぎ ねぎ	ごはん ビタミン米	626	28.0	18.7	425	2.8	鮫中 古中2年
		だいす ちりめんじゃこ しみどうふ わかめ みそ	にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん	あぶら さとう ごま	751	31.6	19.6	473	3.2	
13 (木)	ツナサンドパン(しょうばん・ツナサラダ) 牛乳 スパニッシュオムレツ ベーコンとやさいのスープ ミニトマト	牛乳 たまご	にんじん キャベツ	しょうパン マヨネーズ	681	27.8	31.0	386	3.5	鮫中3年
		ツナ チーズ ベーコン	きゅうり たまねぎ はくさい マッシュルーム ミニトマト	じゃがいも	811	32.7	35.6	409	4.2	
14 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー あさづけ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ	こめ ビタミン米	682	22.1	18.9	329	2.3	
		しおこんぶ ヨーグルト	インゲン きゅうり パナ えだまめ キャベツ もも だいこん みかん バイン	じゃがいも カレールー あぶら	862	26.8	21.8	0	2.9	
18 (火)	ごはん 牛乳 チキンのガーリックやき ごぼうサラダ もやしとわかめのスープ	牛乳 とりにく	ごぼう にんじん	ごはん ビタミン米	630	23.1	24.9	299	2.4	
		わかめ ベーコン	キャベツ もやし えのき ねぎ こまつな	さとう マヨネーズ ごま	792	27.5	29.0	317	3.0	
19 (水)	食育の日:まごわやさしい献立 ごはん 牛乳 あじのごまみそやき ひじきのいために じゃがいものみそしる	牛乳 あじ	にんじん たけのこ	ごはん ビタミン米	618	28.5	18.9	387	2.6	古中
		みそ ひじき あぶらあげ ぶたにく だいす くきわかめ	ほししいたけ たまねぎ こまつな	さとう あぶら じゃがいも	779	34.2	21.6	426	3.3	
20 (木)	コッペパン 牛乳 マーメイドジャム しろみざかなのチーズやき イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 ホキ	たまねぎ ピーマン	コッペパン さとう	568	27.4	19.0	379	3.4	鮫小
		チーズ ウィンナー	パプリカ フロccoli キャベツ きゅうり にんじん	あぶら ジャム	701	34.8	22.2	421	4.2	
21 (金)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ハムともやしのちゅうかあえ ちゅうかコンソメスープ	牛乳 ぶたにく	ピーマン パプリカ	こめ ビタミン米	609	18.4	21.5	287	2.1	鮫小
		ハム たまご	たけのこ にんじん キャベツ きゅうり コーン もやし ねぎ チンゲンサイ	さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	739	21.7	22.6	302	2.6	
25 (火)	お月見献立 ごはん 牛乳 サケのしおやき かおりあえ けんちんじる つきみだんこ	牛乳 サケ	ほうれんそう にんじん	こめ ビタミン米	686	30.1	17.8	318	2.8	古小6年
		きんしたまご のり とうふ みそ	もやし だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	さといも ごまあぶら だんご	839	35.9	20.1	340	3.3	
26 (水)	ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ やさしいソテー ベーコンとわかめのスープ	牛乳 ベーコン	エリンギ キャベツ	こめ ビタミン米	551	18.7	16.9	401	2.4	古小1・2・5・6年 (3,4年14ヶ月給食) 鮫中1・2年
		とりにく チーズ わかめ	もやし たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ	バター パンこ	675	21.2	18.1	412	2.8	
27 (木)	パインパン 牛乳 とりにくのカレーやき コーンサラダ マカロニスープ	牛乳 とりにく	パイン コーン キャベツ	コッペパン マヨネーズ	653	31.1	21.5	315	3.2	鮫中
		ヨーグルト ウィンナー	にんじん フロccoli きゅうり たまねぎ はくさい マッシュルーム	マカロニ	790	37.1	25.1	339	3.9	
28 (金)	むぎごはん 牛乳 かつおしょうがやき ゆかりあえ だいこんじる	牛乳 かつお	キャベツ きゅうり	こめ ビタミン米	543	28.9	11.2	357	2.4	
		あぶらあげ だいす みそ	にんじん ゆかり だいこん こまつな ねぎ	おおむぎ ざらめ	679	35.0	22.2	390	2.9	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

お知らせ		今月の平均栄養価 *右は基準値						
給食-ロメモ		今月の地場産品		小学校(中学年)		中学校		
19日(水)は、「まごわやさしい献立」です。「まごわやさしい」は、からだに必要な栄養を、バランスよくとれる食材の頭文字です。ま→まめ(豆類)、ご→ごま、わ→わかめ(海藻)、や→やさしい、さ→さかな、し→しいたけ(きのこ類)、い→いも(いも類)。19日の献立には、大豆、ごま、ひじき・茎わかめ、小松菜などの野菜、あじ、しいたけ、じゃがいもを使用します。25日(火)は「お月見献立」です。みたらしの入った月見だんごが登場します。お楽しみに♪		こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいす、こんにゃく、ミニトマト、インゲン、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、じゃがいも		エネルギー kcal	629	650	794	830
				たんぱく質 g	25.7	18~32	30.7	25~40
				脂質 g	19.8	18~22	22.6	24~28
				カルシウム mg	335	350	390	450
				塩分 g	2.7	2.0	3.2	2.5