

9月 学校給食献立表



日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質		
1	火	コッペパン やきそば ゆでとうもろこし はるまき	ぶたにく てんぷら ちくわ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン もやし	パン ちゃんぽんめん	あぶら	609 24.4	739 29.3
2	水	ポークカレー (むぎ ごはん) フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん パイン おうとう グリーンピース りんご	ごめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	675 17.7	818 20.6
3	木	コッペパン イタリアンスープ パンネのミートソース	たまねぎ ぶたにく ベー コン まめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ダイストマト	たまねぎ エリンギ コーン	パン パンネ パンこ さとう	あぶら	612 26.2	710 30.5
4	金	ごはん ジューごうめ ばんさんすう	とうふ とりにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース たまねぎ キャベツ もやし エリンギ しょうが	ごめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	628 25.2	778 30.8
7	月	ごはん とりにんご すのみそがらめ なし	とりにんご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん ほうれんそう	たまねぎ なす しいたけ しょうが なし	ごめ さとう でんぷん	あぶら	580 17.9	708 21.2
8	火	はちみつパン ポークビーンズ いんげんとエリンギのソテー オムレツ	だいたす ぶたにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん	たまねぎ エリンギ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	622 29.0	782 35.2
9	水	ごはん わらうに ほうれんそうのおひたし さけのしおやき	とりにく おりとうふ ぶら さけ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ れんこん しいたけ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	628 32.5	752 36.5
10	木	コッペパン ごもくピーン いわしのうめのかあげ きゅうり	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり きくらげ	パン ピーファン ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	619 26.0	733 30.6
11	金	ごはん はるさめスープ チンジャオロースー	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	ごめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	616 25.1	754 30.0
14	月	とうふのとほろとん (むぎ ごはん) こんぶサラダ きびなごフライ	とうふ たまねぎ かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	697 30	850 36.8
15	火	くろざとうパン ラビオリスープ キャベツとウインナーのトマトに	ウインナー ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	パン ラビオリ じゃがいも さとう	あぶら	580 22.9	729 28.2
16	水	ごはん じゃがいものちゅうかに ひよこつるのすのもの	あつあげ とりにく んぷら したまご	ぎゅうにゅう ひよこつる	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり たけのこ	ごめ じゃがいも はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	644 22.0	792 26.5
17	木	ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ パナナ	ナン じゃがいも	ルウ あぶら	542 20.7	723 27.3
18	金	ごはん みそしる いわしのレモンづけ うらかみそぼろ	とうふ みそ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ねぎ にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし レモン	ごめ さとう	あぶら ごま	650 23.3	849 30.7
21	月	けいろうのひ								
22	火	こくみんのきゅうじつ								
23	水	しゅうぶんのひ								
24	木	パインパン はっほうさい! おさかなぎょうざ ゆかりあえ	ぶたにく かまぼこ ぎょうざ すらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ きくらげ しょうが	パン でんぷん さとう	あぶら	614 27.4	791 34.4
25	金	ごはん しらたまじる さといものごまみそに つきみゼリー	とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく しめじ	ごめ さといも しらたまもち さとう	あぶら ごま	627 20.3	762 24.2
28	月	ごはん さわにわん アジフライ ごまじゃこサラダ	かまぼこ とりにく アジフライ	ぎゅうにゅう しらすほし	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり しめじ コーン	ごめ さとう	あぶら ごま	670 25.0	795 28.3
29	火	コッペパン まめのポターージュ ウインナー ほうれんそうのソテー	いんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら	641 26.3	701 29.1
30	水	ごはん あつあげとやさしいうまに ちゅうかサラダ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん キヌサヤ	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごめ さといも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	621 22.6	765 27.2
平均栄養価								625 24.4	765 29.3	

お月見
つきみ
旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。

この時期は、さといもがとれる時期
なので、中秋の名月のことを「いも
名月」ともよびます。お月見の時は、
「きぬかつぎ」などのさといもを使った
料理を食べます。今年は27日が
「中秋の名月」です。給食では、月
見ゼリーやさといものごまみそに、しら
たじるを献立に入れています

※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いて
います。
※ 都合により献立を変更する場合があります。