



日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
9月 2	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					620 kcal
	冷や奴	豆腐						22.5 g
	おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう	もやし		ごま	15.7 g
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき	ごま	2.2 g
ひじきふりかけ		ひじき			さとう	ごま		
3 火	コッペパン					パン		
	いちごミックスジャム					ジャム		646 kcal
	牛乳		牛乳					24.2 g
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー いんげん	きゅうり		ドレッシング	21.8 g
スバゲティナポリタン	ベーコン ウィンナー	こなチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ	スバゲティ	めんバター	2.7 g	
4 水	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					615 kcal
	ミナミカマスの照り焼き	ミナミカマス						29.9 g
	五目きんぴら	ぎゅうにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく しらたき	ごま あぶら	17.5 g
醤油	ぶたにく 豆腐			だいこん えのき ねぎ		あぶら	2.0 g	
5 木	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					647 kcal
	夏野菜カレー	とりにく		にんじん トマト かぼちゃ	なす たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも こむぎこ	あぶら	18.8 g
	海藻サラダ		わかめ かいそうミックス		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	17.4 g
ゼノーゼリー					ゼリー		2.6 g	
6 金	コッペパン					パン		
	キャラメルパテ					キャラメルパテ		585 kcal
	牛乳		牛乳					25.1 g
	ササミカツ	ササミ				パンこ こむぎこ	あぶら	20.2 g
	カリコリサラダ	ハム	チーズ	にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング	2.7 g
エビ団子スープ	エビ団子		にんじん チンゲンサイ	はくさい	はるさめ			
9 月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					607 kcal
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが		あぶら	24.4 g
	ワンタンスープ	ぶたにく なたと		にんじん	もやし たけのこ ほししいたけ	こむぎこ	ごまあぶら	20.2 g
							2.1 g	
10 火	はちみつパン					パン		
	牛乳		牛乳					687 kcal
	いか入り焼きそば	ぶたにく いか ちくわ		にんじん	キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	25.3 g
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん	ゼリー (りんご味・レモン 味・マスカット味) ナタデココ		19.3 g
							2.9 g	
11 水	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					625 kcal
	さば味噌焼き	さば						23.9 g
	塩昆布和え		こんぶ			キャベツ きゅうり もやし	ごまあぶら	24.3 g
みそ汁	豆腐 あぶらあげ		ほうれんそう		じゃがいも		1.6 g	
12 木	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					623 kcal
	納豆	なっとう						26.1 g
	もみ漬				キャベツ きゅうり しょうが		ごま	16.7 g
筑前煮	とりにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ ほししいたけ れんこん	さといも ざらめ こんにゃく	あぶら	2.0 g	
13 金	米粉パン					パン		
	牛乳		牛乳					652 kcal
	きのこソースハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ まいたけ しめじ えのき	さとう こむぎこ	めんバター	30.0 g
	チーズポテト		チーズ	パセリ		じゃがいも		25.7 g
野菜スープ	とりにく		にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ もやし			2.4 g	



日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
17 火	【ごはんの日献立・十五夜献立】							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		687 kcal
	さんまの蒲焼風	さんま				さとう でんぷん		23.2 g
	レモンの香りとえ				キャベツ きゅうり もやし レモンじる			26.5 g
	けんちん汁 十五夜ゼリー	とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい	さといも ごまあぶら ゼリー		1.9 g
18 水	【地産地消献立～なす～】							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		749 kcal
	ナス入りドライカレー	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ なす コーン にんにく しょうが	ごむぎこ	あぶら	27.1 g
	ハムと大根のマリネ	ハム			きゅうり だいこん たまねぎ		ドレッシング	28.2 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					1.9 g
19 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		599 kcal
	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら	23.8 g
	ごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま	14.4 g
	さといものそぼろ煮	とりにく さつまあげ		にんじん	だいこん えだまめ	さといも でんぷん こんにゃく ざらめ		2.2 g
	20 金	黒パン 牛乳		牛乳			パン	
照り焼きチキン		とりにく				さとう		22.8 g
イタリアンサラダ				ブロッコリー いんげん パプリカ	きゅうり		ドレッシング	20.8 g
パンフキンスープ			牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	さとう	むせんバター	2.4 g
24 火		コッパン 牛乳		牛乳			パン	
	レースンクリーム					レースンクリーム		28.0 g
	ホキレモンペーパー焼き	ホキ			レモンじる			20.8 g
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり コーン		ドレッシング	2.4 g
	ミネストローネ	ベーコン ウィンナー ビーンズミックス	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	むせんバター	
25 水	【東中リクエスト】							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		704 kcal
	鶏のから揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	26.5 g
	磯和え		のり	ほうれんそう	もやし			23.9 g
	キムチ豚汁 抹茶プリン	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ はくさい	じゃがいも ごまあぶら		2.2 g
26 木	そぼろ丼(ごはん)					ごはん		604 kcal
	そぼろ丼(そぼろ)	とりにく たまご			しょうが	さとう	あぶら	25.8 g
	牛乳		牛乳					19.6 g
	つみれ汁	いわし		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しめじ			2.3 g
	27 金	セルフドッグ(コッパン)					パン	
セルフドッグ(ウィンナー)		ウィンナー						26.8 g
セルフドッグ(ポイルキャベツ)					キャベツ			27.3 g
牛乳			牛乳					2.4 g
マカロニのクリーム煮		とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	マカロニ ごむぎこ	あぶら	
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		627 kcal
	ポークシューマイ(2コ)	ぶたにく			たまねぎ	ごむぎこ		23.0 g
	切干大根のナムル			にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング	20.2 g
	麻婆野菜	ぶたにく		にんじん いら	なす キャベツ だけのこ にんにく しょうが		あぶら ごまあぶら	1.8 g

【お知らせ】

- ★材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★こんにゃくは、エネルギーになりませんが、いも類なので、5類に分類しています。
- ★料理ごとに、使用する食材を分類しています。
- ★食物アレルギー対応などで、料理に使用されている食材の確認にも活用してください。
- ★すべての受配校で同じ献立表を使用しています。実際の給食の有無に関しては、各学校の予定表で確認してください。



小学校中学年一人1回あたり 学校給食摂取基準		9月の平均
エネルギー	650Kcal	642 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	25.1 g
脂質	14.4~21.7g	21.4 g
塩分	2.0g未満	2.2 g