



日	曜日	献立名	体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
			黄	赤	緑	小学校	中学校
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	金	行事食～非常食献立～ セルフおにぎり 手作りふりかけ さけの塩焼き 牛乳 具だくさんぶた汁	米 麦 さとう ごま あぶら さといも	のり かつおぶし こんぶ さけ 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	602	751
4	月	ねぎ塩ぶた丼 牛乳 ホキとさつま芋のみそマヨがらめ かきたま汁	米 麦 あぶら ごま でんぶん さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぶた肉 牛乳 ホキ みそ とり肉 たまご	もやし たまねぎ とうもろこし こんにやく ねぎ レモン はくさい えのきたけ ほうれんそう にんじん	673	848
5	火	麦ごはん 牛乳 ししゃものパン粉焼き こまつなとコーンのソテー トマトスープ	米 麦 パン粉 あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも とり肉 ひじき ぶた肉 豆と穀物ミックス	こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん なす かぼちゃ しめじ トマト	579	700
6	水	食パン 牛乳 ぶたの洋風しょうが焼き ごぼうとキャベツのツナソテー とり肉と野菜のスープ	食パン 米粉 あぶら じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろあぶらづけ 豆と穀物ミックス	しょうが ごぼう キャベツ 赤ピーマン たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	626	781
7	木	麦ごはん 牛乳 さばのカレー焼き おからの炒り煮 白玉もちときりぼしだいこんのみそ汁	米 麦 あぶら さつまいも さとう 白玉もち	牛乳 さば おから あぶらあげ ぶた肉 みそ	こんにやく さやいんげん きりぼしだいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ	673	833
8	金	麦ごはん 牛乳 塩やきとり 夏野菜の揚げびたし そうめんのすまし汁	米 麦 さとう あぶら そうめん さといも	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ	ねぎ なす 赤ピーマン かぼちゃ にんじん しめじ こまつな	617	776
11	月	麦ごはん 牛乳 まぐろの竜田揚げ キャベツの和風マヨサラダ 塩こうじのうまみ汁	米 麦 でんぶん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	牛乳 まぐろ かつおぶし とり肉	しょうが キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ だいこん ほししいたけ とうもろこし	609	766
12	火	全国味めぐり～山形県～ 麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き だし いも煮	米 麦 あぶら さとう でんぶん さといも	牛乳 さわら しおこんぶ かつおぶし 牛肉	きゅうり なす にんじん こんにやく ねぎ	602	742
13	水	とんこつラーメン 牛乳 とりの塩レモンから揚げ きゅうりとだいこんの中華サラダ	ちゅうかめん でんぶん あぶら ごま さとう	ぶた肉 牛乳 とり肉 焼きのり	チンゲンサイ もやし にんじん とうもろこし ねぎ しめじ にんにく しょうが レモン きゅうり だいこん	618	728
14	木	麦ごはん 牛乳 みぞれあんかけハンバーグ なすとツナのみそ煮 とうふのすまし汁	米 麦 あぶら さとう でんぶん さといも	牛乳 ハンバーグ まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ とうふ わかめ	だいこん しょうが なす ねぎ こんにやく たまねぎ にんじん ごぼう みつば	615	772
15	金	麦ごはん 飲むヨーグルト かつおのオーロラソース ひじきと赤こんにやくのイタリアンサラダ とうにゅうカレースープ	米 麦 でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ドレッシング じゃがいも カレールウ	飲むヨーグルト かつお ひじき とり肉 豆と穀物ミックス 豆乳	こんにやく かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし トマト りんご	613	789
19	火	食育の日～地産地消について考えよう～ ごはん 牛乳 すぐもろこの南蛮づけ ツナ入りそくせきづけ 打ち豆汁	米 でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 すぐもろこ まぐろあぶらづけ しおこんぶ とり肉 とうふ 大豆 わかめ みそ	たまねぎ しょうが みずな きゅうり だいこん にんじん しめじ ねぎ	590	744
20	水	外国料理～フランス～ コッペパン 一食ブルーベリージャム 牛乳 コック・オー・ヴァン(とりのワインソース) ラタトゥイユ ポトフ	コッペパン ブルーベリージャム あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 みそ ベーコン 牛肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく かぼちゃ なす ズッキーニ トマト だいこん キャベツ しめじ	654	819
21	木	麦ごはん 牛乳 骨ごといわしの甘辛たれ こまつなのごまあえ にくだんごと根菜のみそ煮	米 麦 でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 いわし 肉だんご みそ	こまつな もやし にんじん だいこん れんこん ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん	659	826
22	金	麦ごはん 牛乳 厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ ほうれん草のナムル マーボーなす	米 麦 じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん	牛乳 あつあげ ぶた肉 みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ピーマン なす しめじ しょうが にんにく トマト	638	804
25	月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のマーメレードソースかけ かぼちゃと豆のツナサラダ オニオンスープ	米 麦 米粉 あぶら マーメレードジャム さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろ野菜スープづけ 豆と穀物ミックス	かぼちゃ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ パセリ	645	813
26	火	梅風味そぼろ丼 牛乳 さつまいものはちみつたれからめ チンゲンサイのすまし汁	米 麦 さつまいも あぶら はちみつ さとう	とり肉 ひじき みそ いりたまご 牛乳 あぶらあげ とうふ	ごぼう さやいんげん えのきたけ 梅肉ペースト チンゲンサイ だいこん にんじん	605	764
27	水	麦ごはん 牛乳 たらマヨネーズ なすの中華炒め ワンタン皮とにくだんごのスープ	米 麦 でんぶん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ワンタンの皮	牛乳 たら 肉だんご わかめ	こんにやく にんにく チンゲンサイ なす ごぼう ねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ	627	788
28	木	ポークカレーライス 飲むヨーグルト いかフライ まめこんサラダ	米 麦 じゃがいも カレールウ 小麦粉 パン粉 あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶた肉 白いんげん豆 飲むヨーグルト いか ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト りんご こんにやく きゅうり	661	855
29	金	行事食～お月見～ ごはん 牛乳 とり肉のみそ炒め さといものり塩揚げ お月見汁 一食お月見だんご	米 さとう あぶら さといも でんぶん お月見だんご	牛乳 とり肉 みそ あおさ ぶた肉 かまぼこ	しょうが なす にんじん ピーマン たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ	676	830

※小学校のエネルギー、たんぱく質、脂質の値は、4年生の1人あたりの栄養価です。
 ※食材料の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください
 ☆毎月「0」のつく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。
 ☆毎月25日は人権の日「ちがいは生まれもった宝物」



9月29日(金)は「十五夜」です。おだんごやさと芋など、お月見でよく食べられる食材を取り入れた給食です。

