



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初キー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	その他の食品	
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実						Kcal
3 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		759	27.1	21.2	2.48	ワイン ウスターソース 醤油 トマトケチャップ オールスパイス カレー粉 こしょう シナモン ナツメグ パルカ塩 ワイン 醤油 酢 からし こしょう塩	
		ドライカレー	大豆 豚肉		パセリ	きゅうりのピクルス 玉葱 にんにく レーズン		サラダ油						新米 9月から、今年度収穫された「米」になります
		揚げサクサクサラダ	大豆		小松菜 人参	キャベツ きゅうり ごぼう	でん粉 きび砂糖	サラダ油						
		冷凍パン				パン								
4 (水)	○	カリカリうめ入りご飯	大豆	牛乳／		梅干し	米 麦	ごま	864	31.4	26.7	2.87	醤油 酢 だし昆布 醤油 からし 削り節 (だし用) だし昆布	
いわしの煮つけ	いわし			大根		砂糖 でん粉		みそ汁には「つるむらさき」「冬瓜 (とうがん)」の柏野菜を使用します 						
辛しあえ			小松菜 人参	キャベツ もやし		きび砂糖								
柏野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		つるむらさき	冬瓜 長葱										
5 (木)	○	カミカミわかめご飯		牛乳／ わかめ			米 麦 水あめ			758	28.8	22.7	2.63	酒 醤油 酢 みりん 醤油 酢 酒 醤油 こしょう 削り節 (だし用) 塩
ユーリンチー	鶏肉		ごねぎ	生姜 にんにく		でん粉 砂糖 米粉	ごま油 サラダ油							
きくらげともやしのサラダ	青大豆		人参	きゅうり もやし きくらげ		きび砂糖	ごま サラダ油							
いか入りビーフンスープ	いか		小松菜 人参	ザーサイ 長葱 干し椎茸		ビーフン	サラダ油 ザーサイ (ごま油)							
6 (金)	○	スパゲティナポリタン	豚肉	牛乳／	ピーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	904	28.4	34.4	3.48	酒 ウスターソース トマトケチャップ こしょう 塩 酒 醤油 こしょう 削り節 (だし用) 塩	
うずら卵入り野菜のスープ	レンズ豆 うずら卵		かぶ 人参	かぶ キャベツ				パラリンピック開催国「フランス」に関する献立 フランスで人気の「クロワッサン」をふくらませないで焼いたものです						
スマッシュクロワッサン	クロワッサン (大豆卵)	クロワッサン (乳)				クロワッサン (小麦) 粉糖								
9 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		835	30.3	29.3	2.50	酒 みりん 醤油 醤油 酢 みりん 削り節 (だし用) だし昆布	
さんまのかば焼き	秋刀魚			生姜		米粉 でん粉 きび砂糖	サラダ油	「重陽の節句献立」 9月9日は五節句の一つです						
きゅうりのごまだれかけ				きゅうり		きび砂糖	ごま							
菊と水菜のみそ汁	油揚げ みそ		水菜	菊 玉葱										
ヨーグルト		ヨーグルト (ゼラチン)												
10 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		764	35.1	23.1	2.76	酒 みりん トウバンジャン 醤油 酒 醤油 削り節 (だし用) 塩 だし昆布	
キムチ豆腐	大豆 豆腐 豚肉		小松菜	キャベツ 玉葱 にんにく 長葱 白菜キムチ しめじ		きび砂糖	サラダ油							
卵入りわかめスープ	鶏肉 卵	わかめ	小松菜 人参	長葱 干し椎茸		でん粉	ごま油							
冷凍りんご				りんご (未加熱)										
13 (金)	○	ココア揚げパン		牛乳／コッパン			コッパン 砂糖	サラダ油	816	31.8	36.9	3.26	ココア 酒 みりん 醤油 オイスターソース こしょう 塩 酢 こしょう 塩 こしょう 削り節 (だし用) 塩	
鶏肉のオイスターソースかけ	鶏肉			生姜 にんにく		でん粉 ざらめ糖 きび砂糖								
フレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり レモン果汁			ごま サラダ油							
ポタージュ	豆乳	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 クリームコーン コーン		小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油							
17 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		860	31.2	30.3	2.65	酒 みりん 醤油 削り節 (だし用) 醤油 削り節 (だし用) だし昆布 醤油	
さばのおろし煮	鯖			大根		砂糖		「十五夜献立」 収穫期の食べ物 や米の豊作を祈ってお供えします 						
高野豆腐のごまあえ	高野豆腐		小松菜	きゅうり もやし		きび砂糖	ごま サラダ油							
玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	玉葱										
お月見だんご						白玉餅 でん粉 きび砂糖								
18 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		754	26.6	23.7	2.87	醤油 塩 こしょう 酒 みりん 醤油 醤油 酒 醤油 こしょう 削り節 (だし用) 塩 だし昆布	
揚げぎょうざ	豚肉 大豆 小麦粉		にら	キャベツ 玉葱 長葱 にんにく 生姜		でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油							
チャプチェ	豚肉		人参 ほうれん草	玉葱 にんにく エリンギ		しらたき きび砂糖	ごま ごま油							
卵入り中華スープ	豆腐 卵		小松菜	長葱 干し椎茸		でん粉								

※ 1・1・12日は前期期末テストのため給食はありません

給食当番のときに体調が悪い人は、先生に伝えて当番をかえていただきますように。



いただきます！

いただきます！



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量	その他の食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群							
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実							
19 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		762	36.1	16.1	2.73	酒 醤油 塩		
		たらの西京焼き	西京みそ (大豆)					水あめ							今日のみそ汁は「煮干し」のだし汁で作ります
		肉じゃが	豚肉		人参	玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油							
		煮干しだしで作る大根のみそ汁	油揚げ みそ	かたくちいわし	小松菜 人参	大根 長葱									
		生ブルー				ブルー									
20 (金)	○	冷やしきつねうどん 【うどん】		牛乳	人参	もやし	うどん	760	32.4	29.7	3.10	酒みりん 醤油 塩 削り節 (だし用) だし昆布 ロックアイス			
【汁】		油揚げ			長葱	きび砂糖									
かたくちいわしとカシューナッツの揚げ煮		大豆	かたくちいわし	ピーマン	生姜	米粉 じゃが芋 でん粉 きび砂糖	カシューナッツ サラダ油								
フルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶								炭酸飲料			
24 (火)	○	栗ときのこのおこわ		牛乳		えのき茸 ほんしめじ しいたけ	米 もち米 麦 きび砂糖	栗	759	29.5	28.4	3.44	酒 醤油 塩		
		秋野菜の煮もの	厚揚げ 鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにゃく 里芋 きび砂糖	サラダ油							
		小松菜と卵のみそ汁	油揚げ みそ 卵		小松菜	長葱									
		黒砂糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド							
		梨				梨									
25 (水)	○	チキンピラフ	鶏肉	牛乳	ほうれん草 トマトピューレ	ごぼう 玉葱 コーン缶	米 麦 きび砂糖	サラダ油	767	33.9	25.7	3.61	酒 トマトケチャップ こしょう 塩		
		さけのつぶマスタード焼き	鮭 マネーシ 風調味料 (大豆)		パセリ	玉葱 粒マスタード (りんご)	砂糖	大豆油							
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき		キャベツ きゅうり	きび砂糖	サラダ油							
		大根おろし入りポトフ	豚肉 ソーセージ		人参	キャベツ セロリー 大根 玉葱	じゃが芋								
		アセロラゼリー					アセロラゼリー (りんご)								
26 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		792	35.9	23.0	2.62	酒 醤油 塩		
		とうふの中華煮	大豆 豆腐 いか えび 豚肉		小松菜 人参	生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸 しめじ 長葱	でん粉 砂糖	サラダ油							
		トック入り卵スープ	鶏肉 卵		小松菜 人参	長葱	トック でん粉								
		みかん				みかん									
		カリカリ大豆	大豆	青のり			でん粉	サラダ油							
27 (金)	○	アーモンドトースト		牛乳/食パン (乳)			食パン (乳) きび砂糖	アーモンド パター	752	27.2	31.0	2.88	醤油 酢 こしょう		
		海そうサラダ		海そう	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま油 サラダ油							
		ポークビーンズ	白手忙豆 豚肉 ベーコン		トマト缶 人参 トマトピューレ パセリ	ごぼう 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油							
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう果汁	ゼリー								
30 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		773	30.9	20.6	3.43	黒酢 酒 醤油 塩 こしょう		
		豚肉とれんこんの黒酢炒め	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 れんこん しめじ	米粉 でん粉 きび砂糖	サラダ油							
		中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり	しらたき きび砂糖	ごま油 サラダ油							
		ワンタンスープ	鶏肉		ほうれん草	長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮								
		きなこ豆	大豆 きな粉				砂糖								

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
 ※「牛乳/」は飲用牛乳です。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I補給の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	792	31.0	26.4	2.96
-------	-----	------	------	------



~給食の停止について~

- ・連続して長く休み場合や事情により給食を食べない場合は、給食を停止することができます。その際は必ず学校に連絡をください。
- ・最短で、連絡を受けた4日後(土日祝含まず)より給食停止・再開となります。

~給食時間について~

- ・給食当番は配膳前に健康チェックを行います
- ・配膳前に、給食の盛り付けを確認しましょう
- ・給食当番以外の人は5分後着席を目標に行動し、給食時間を落ち着いて過ごしましょう
- ・給食時には必要のないものは机の上に置かないようにしましょう

