

令和4年9月分

8/31 水 ～ 9/30 金

学 校 給 食 献 立 表

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
8/31 水	げんまいごはん 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト水煮、さやいんげん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう	9/15 木 ★ はし	ごはん 牛乳 ビーフンソテー いかのフライ	【米 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、〈水〉、油
9/1 木 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 焼きししゃも	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ししゃも、油	9/16 金 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さわらの香味焼き	【米 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、チンゲンサイ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油
9/2 金 はし	ミニパン 牛乳 スパゲティホリターナ 切干大根のサラダ	【パン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、なす、にんにく、トマト水煮、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、塩、こしょう 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油、こしょう	9/20 火	げんまいごはん 牛乳 ハヤシシチュー フルーツミックス	【米、げんまい 【牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、マーガリン、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、赤ぶどう酒、ウスターソース、塩、砂糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ
9/5 月	ごはん 牛乳 ポトフ いかなのマリネ	【米 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩	9/21 水	コッペパン 牛乳 中華風ごも煮 あまずあえ	【パン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぷん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
9/6 火 ★ はし	ごはん 牛乳 中華スープ マーボーなす	【米 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ぶたひき肉、なす、ねぎ、にんじん、干しいたけ、土しょうが、にんにく、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、塩、こしょう、トウバンジャン、油、ごま油、でんぷん、〈水〉	9/22 木 ★ はし	ごはん 牛乳 焼豚スープ アドボ	【米 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、土しょうが、油、酢、三温糖、しょうゆ濃、ごま油、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉
9/7 水 ★ はし	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 はたはたのからあげ	【米 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、〈水〉 【はたはた、でんぷん、塩、こしょう、油	9/26 月 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 あえもの	【米 【とり肉、こんにゃく、がんもどき、さがきてんぷら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん
9/8 木	コーンピラフ 牛乳 レタスのスープ かぼちゃのチーズ焼き	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ぶた肉、でんぷん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、とけるチーズ、塩、こしょう	9/27 火	ミニはちみつパン 牛乳 野菜ソテー カントリーポテト	【パン、はちみつ 【ぶた肉、ベーコン、ショートスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【じゃがいも、油、塩、こしょう
9/9 金 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉と里芋のごまみそ煮 つきみだんご	【米 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、さといも、こんにゃく、にんじん、白ごま、みそ、三温糖、みりん、酒、けずりぶし、〈水〉 【つきみだんご	9/28 水 ★ はし	中華おこわ 牛乳 わかめのスープ 中華風酢の物	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、塩、〈水〉 【ぶた肉、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉 【サラダチキン、はるさめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、ごま油、塩、洋がらし
9/12 月 ★ はし	わかめごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ナムル	【米、干しわかめ、塩、〈水〉 【ぶた肉、つきこんにゃく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、ごま油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、〈水〉 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩	9/29 木 ★ はし	ごはん 牛乳 せんべい汁 さばのみそ煮	【米 【南部せんべい、とり肉、はくさい、にんじん、干しいたけ、ねぎ、みりん、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、けずりぶし、〈水〉 【さば、土しょうが、みそ、三温糖、酒、みりん、〈水〉
9/13 火 はし	ミニこくとうパン 牛乳 チャンポン あげしゅうまい	【パン、こくとう 【スパゲティ、ぶた肉、いか、むきえび、酒、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、油、とんこつスープ、ポーンストック、しょうゆ淡、塩、こしょう、でんぷん、〈水〉 【しゅうまい、油	9/30 金 ◆	チャーハン 牛乳 白菜スープ 焼きぎょうざ	【米、やきぶた、ねぎ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、ごま油、〈水〉 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【ぎょうざ、油
9/14 水 ★ はし	ごはん 牛乳 とうがんのかき卵汁 きんぴらごぼう	【米 【とり肉、たまご、とうがん、えのきたけ、みつば、しょうゆ淡、塩、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、ちくわ、つきこんにゃく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉	●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。		

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g
学年 1・2年	476	20	15.6	272	65	1.4	2.3	161	0.32	0.44	15	3.4	1.7	67.2
学年 3・4年	550	22.8	17.4	284	75	1.7	2.6	182	0.38	0.47	19	4.3	2.1	79
学年 5・6年	620	25.5	18.9	296	84	1.9	2.9	202	0.43	0.5	22	5.1	2.5	90.6

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいきます。

