

令和5年9月分

学校給食献立表

8/31 木 ~ 9/29 金

★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 木 ★ はし	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロウスー ゼリー	【米 【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、塩、こしょう、 (水) 【牛肉、たけのこ、ピーマン、にんじん、土しょうが、にんにく、油、しょうゆ、三温糖、酒、でんぶん、 (水) 【ゼリー	9/15 金 ★ はし	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 わかさぎのからあげ	【米 【ふた肉、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、三温糖、みりん、(水) 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油
9/1 金 はし	ミニパンキンパン 牛乳 スパゲティナポリターナ 切干大根のサラダ	【ミニパンキンパン 【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 【きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩	9/19 火	げんまいごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツミックス	【米、げんまい 【ふた肉、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、ベイリーフ、(水) 【みかん、バナナ、黄桃、シロップ
9/4 月	げんまいごはん 牛乳 ハヤシチュー フレンチサラダ	【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、ベイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	9/20 水	ミニココアパン 牛乳 野菜ソテー カントリーポテト	【ミニココアパン 【ふた肉、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
9/5 火	ミニパン 牛乳 ビーフソテー ミンチカツ	【ミニパン 【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、しょうゆ濃、ご ま油、塩、こしょう 【ミンチカツ、油	9/21 木 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さけの塩焼き	【米 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、 (水) 【鮭、油
9/6 水 ★ はし	ごはん 牛乳 焼豚スープ マーボーなす	【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、しょうゆ濃、 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、でんぶん、(水)	9/22 金	コーンピラフ 牛乳 ポトフ いかのマリネ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水) 【ウイナー、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、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ濃、サラダ油、酢、砂糖、塩
9/7 木 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ナムル	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、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、油、しょ うゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、(水) 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩	9/25 月 ★ はし	たきこみごはん 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き	【米、とり肉、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みりん、酒、 油、塩、(水) 【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) 【ふた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぶん、(水)
9/8 金 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 夏野菜のかきあげ	【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) 【ぶた肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【ちくわ、たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、小麦粉、塩、(水)、油	9/26 火 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき ほきフライ	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、(水)、パン粉、油
9/11 月	ミニバイパン 牛乳 中華風ごもく煮 あまずあえ	【ミニバイパン 【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、しょうゆ濃、三温糖、塩、でんぶん、(水) 【ソナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	9/27 水	ミニこくとうパン 牛乳 焼豚スープ チヂミ	【ミニこくとうパン 【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 濃、塩、こしょう、(水) 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、(水)、ごま油
9/12 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さばのソース煮	【米 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【さば、土しょうが、ウスターソース、三温糖、しょうゆ濃、酒、(水)	9/28 木 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 あえもの	【米 【とり肉、こんにやく、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、しょうゆ濃、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
9/13 水 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 焼ききょうざ	【米 【ぶた肉、むきえび、酒、いか、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、たけのこ、油、ポーン ストック、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、(水) 【きょうざ、油	9/29 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、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、 (水) 【とり肉、さといも、こんにやく、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
9/14 木	ペナチン 牛乳 白いんげん豆のクリームスー プ ドレッシングあえ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、トマト水煮、土しょうが、にんにく、油、トマトピューレ、とりがらスー プ、ターメリック、クミン、とうがらし、塩、こしょう、(水) 【ベーコン、白いんげん豆、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、 塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	<p>●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、ご了承をお願いします。</p> 		

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
学年 1・2年	492	20.9	17.2	285	67	1.4	2.4	179	0.35	0.46	20	3.7	1.7
学年 3・4年	568	23.8	19.1	300	77	1.7	2.7	203	0.42	0.49	24	4.6	2.1
学年 5・6年	643	26.7	21.0	314	87	2.0	3.1	228	0.48	0.52	27	5.5	2.5

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内
容」等に影響が及びますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご
協力をお願いします。