



学校給食献立表

日	9月の給食目標				1 (金)	
こんだてめい	<p>9がっ きゅうしよくもくひょう</p> <p>バランスよく、しっかりかんで食べよう。</p> <p>ひと口30回以上かみましょう。</p>				<p>こんだてひょう みかた</p> <p>献立表の見方</p>	
赤					エネルギー(kcal) 659kcal	
緑					主に体をつくる食品 ①牛乳②牛肉 粉チーズ	
黄					主に体の調子を整える食品 ②しめじ にんじん 玉ねぎ グリンピース ダイストマト缶 ソテードオニオン③みかん缶 パイン缶 リン缶 みかんジュース	
					主にエネルギーのもとになる食品 ②精白米 精麦 強化米 じゃが芋 油 ③ナタデココ	
					調味料等 ②ハヤシルウ ウスターソース 塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース 鶏がらスープ おろしにんにく 赤ワイン	
日	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	
こんだてめい	① 牛乳 ② 奄美の鶏飯 ③ 切り干し大根のごま炒め 674kcal	① 牛乳 ② 黒糖パン ③ コーンラーメン ④ アーモンドいりこ ⑤ みかん果汁 645kcal	① 牛乳 ② ピリ辛味噌ごはん ③ タイピーエン ④ ヤクルト 633kcal	① 牛乳 ② セルフバーガー ③ ころころスープ 607kcal	① 牛乳 ② 麦ごはん ③ 中華風いろどり ④ 手作りふりかけ ⑤ フローズンヨーグルト 662kcal	
赤	①牛乳 ②鶏ささみ 卵 のり ③さつま揚げ	①牛乳 ③豚もも肉 わかめ ④田作りにぼし ロースト大豆	①牛乳 ②豚ひき肉 赤みそ ③豚肉 いか かまぼこ うずら卵	①牛乳 ②ミートハンバーグ スライス チーズ③ウインナー 大豆 レッドキドニー	①牛乳 ③鶏もも肉 厚揚げ④しらす干し 炊き込みわかめ 整節細削り⑤ヨーグルト	
緑	②パイナップル 干し椎茸 にんじん 葉ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ③ 切り干し大根 ほうれん草 キャベツ	③キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ コーン 葉ねぎ ⑤みかん果汁	② にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ビーマン ③玉ねぎ たけのこ にんじん きくらげ キャベツ もやし にはら	③玉ねぎ にんじん 枝豆むき身	③だいこん 干ししいたけ にんじん れんこん こんにゃく 枝豆むき身	
黄	②精白米 強化米 三温糖 油 塩 酒 みりん ③ごま油 すりごま 三温糖	②小型黒糖パン③ちゃんぽん サラダ油 練りごま ④細切アーモンド	②精白米 強化米 油 三温糖 ③油 緑豆春雨 ごま油 チンゲン菜	②バーガーパン 三温糖 水 油 ③じゃが芋 油	②精白米 強化米 精麦 ③油 じゃがいも 三温糖 ごま油 ④ごま油いりごま	
	②薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 料理酒 塩 しょうが	③おろしにんにく おろししょうが 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 白湯(パイタン)	②豆板醤 おろしにんにく おろししょうが 酒 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう	②ケチャップ ウスターソース みりん 塩 こしょう カレー粉 ③鶏がらスープ 薄口しょうゆ 塩 こしょう コンソメスープ	③酒 おろしにんにく おろししょうが 塩 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 豆板醤 ④酒	
日	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	
こんだてめい	① 牛乳 ② ごはん ③ 鯉の腹皮とにがりの揚げ煮 ④ みそけんちん汁 605kcal	① 牛乳 ②バターパン ③五目うどん ④ごぼうのみそマヨ炒め ⑤みかん果汁 547kcal	① 牛乳 ② 麦ごはん ③ キーマカレー ④ インド風トマトスープ ⑤ チョコレートプリン 639kcal	① 牛乳 ② 厚切り食パン ③ じゃがいものベーコン煮 ④ ハニーサラダ ⑤ マーシャルピーンズ 566kcal	① 牛乳 ② ごはん ③ さんまのみぞれ煮添え野菜 ④ きのこと汁 ⑤ くろしおふりかけ 654kcal	
赤	①牛乳 ③鯉の腹皮 ④鶏もも肉 豆腐 麦みそ おからパウダー	①牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ わかめ ④ちくわ 粉豆腐 米みそ	①牛乳 ③牛ひき肉 豚ひき肉 蒸し挽割大豆 粉チーズ④ベーコン 白いんげん豆	①牛乳 ③ベーコン 鶏もも 粉チーズ	①牛乳③さんまのみぞれ煮 ④鶏もも 厚揚げ ⑤くろしおふりかけ	
緑	③にがり ④にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 葉ねぎ	③にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 葉ねぎ④にんじん ごぼう コーン 枝豆むき身⑤みかん果汁	③にんじん 玉ねぎ ソテードオニオン プルーンピューレ ビーマン④コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ ダイストマト缶	③玉ねぎ にんじん しめじ いんげん ④キャベツ きゅうり コーン にんじん	③ブロッコリー ④大根 にんじん しめじ えのき草 なまえこ水煮 こんにゃく 葉ねぎ	
黄	②精白米 強化米 ③でんぷん あげ油 三温糖 白ごま ④じゃがいも	②バターパン ③油 うどん ④三温糖 マヨネーズ いりごま 油	②精白米 精麦 強化米 ③油 三温糖 ④じゃが芋 バター 油 ⑤チョコレートプリン	②厚切りパン ③じゃが芋 バター④油 はちみつ ⑤マーシャルピーンズ	②精白米 強化米 ③でんぷん 揚げ油 三温糖 ④さと芋	
	③濃口しょうゆ みりん④おろししょうが 酒 かつお節(だし)	③薄口しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) ④酒	③おろしにんにく 塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 カレー粉 ウスターソース ④薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ ガリックパウダー	③塩 コンソメ こしょう ④塩 こしょう 酢 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ みりん 酢 ④薄口しょうゆ 酒 塩 みりん かつお節(だし)	
日	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	
こんだてめい	(祝)敬老の日	①牛乳 ②クロワッサン ③ミートスパゲティ ④フルーツサラダ 625kcal	① 牛乳 ② 親子どんぶり ③ 小松菜と糸かまぼこのソテー 580kcal	① 牛乳 彼岸献立 ② ミルクパン ③ ミートボールの酢豚風煮 ④ 彼岸団子(みたらし) 623kcal	① 牛乳 ② 鮭そぼろごはん ③ 秋の味覚汁 ④ ぶどう 610kcal	
赤		①牛乳 ③豚ひき肉 挽割大豆 粉チーズ	①牛乳 ②鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 卵 ③糸かまぼこ	①牛乳 ③国産鶏と豚のミートボール 厚揚げ	①牛乳 ②鮭がくし甘塩 卵 ③大豆 油揚げ 麦みそ	
緑		③にんじん 玉ねぎ トマトピューレ パセリ ④みかん缶 パイン缶 きゅうり キャベツ	②にんじん 玉ねぎ えのき草 干し椎茸 葉ねぎ ③小松菜 もやし にんじん	③にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ビーマン	②枝豆むき身 ③ごぼう にんじん えのき草 しめじ 干し椎茸 葉ねぎ ④巨峰	
黄		②クロワッサン ③スパゲティ 油	②精白米 強化米 精麦 三温糖 でんぷん ③油	②ミルクパン ③じゃが芋 三温糖 油 ④白玉餅 三温糖 でんぷん	②精白米 強化米 精麦 精麦 油 ③さと芋 さつま芋	
		③ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう 赤ワイン おろしにんにく ウスターソース④フレンチドレッシング	②酒 みりん 薄口しょうゆ濃口しょうゆ さば節(だし) ③オイスターソース 塩 おろししょうが	③濃口しょうゆ ケチャップ 酢 ③チキンフィヨン 鶏がらスープ ④薄口しょうゆ みりん 水	②塩 酒 薄口しょうゆ ③煮干し(だし)	
日	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	
こんだてめい	① 牛乳 ② もちきびごはん ③ 麻婆かぼちゃ ④ 春雨の中華和え 683kcal	① 牛乳 ② ココアパン ③ 鶏肉とじゃがいものオレンジソースあえ ④ 麦スープ 637kcal	① 牛乳 ② ビビンバ ③ 酸辣湯(サンラータン) 5年生宿泊学習1日目 646kcal	①牛乳 ②チーズパン ③秋のクリームシチュー ④フルーツポンチ 5年生宿泊学習2日目 636kcal	①牛乳 ②ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮 ④ひじきとじゃこの佃煮 ⑤みかん果汁 郷土料理 5年生宿泊学習休養措置日 655kcal	
赤	①牛乳 ③豚ひき肉 厚揚げ 麦みそ 大豆ミート	①牛乳 ③桜島素どり ベーコン ミックスピーンズ	①牛乳 ②牛もも肉 ③豚もも肉 豆腐 卵	①牛乳 ③鶏もも肉 白花豆ペースト 豆乳 粉チーズ	①牛乳 ③豚もも肉 豚バラ肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ④しらす干し 干しひじき	
緑	③かぼちゃ 深ねぎ たけのこ にんじん キクラゲ 玉ねぎ 枝豆むき身④ きゅうり もやし にんじん	③みかん果汁 ④にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールコーン 枝豆むき身 パセリ	②ねぎ 大豆もやし にんじん 大根 ほうれん草 ③キクラゲ にんじん 玉ねぎ 小松菜	③にんじん 玉ねぎ しめじ 枝豆むき身 ④みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶 リンゴジュース カットゼリー	③冬瓜 にんじん こんにゃく ごぼう いんげん ④干しきくらげ ⑤みかん果汁	
黄	②もちきび 精白米 強化米 ③中ざら糖 ごま油 でんぷん ④緑豆春雨 三温糖 ごま油	②ココアパン ③じゃが芋 油揚げ 三温糖 ④麦	②白米 強化米 ごま油 三温糖 ごま油 白ごま ③ごま油 でんぷん	②チーズパン ③さと芋 油 マーガリン 小麦粉	①精白米 強化米 ⑤さといも	
	③料理酒 濃口しょうゆ トマトケチャップ おろしにんにく おろししょうが 豆板醤 ④薄口しょうゆ 酢	③薄口しょうゆ 本みりん④塩 こしょう 薄口しょうゆ ガラスープ	②おろしにんにく 酒 濃口しょうゆ 塩 薄口しょうゆ 酢 トウバンジャン ③薄口しょうゆ おろししょうが 鶏がらスープ 酒 塩 こしょう 酢	③鶏がらスープ おろしにんにく 白ワイン 塩 こしょう	③濃口しょうゆ みりん ⑤酒 みりん ⑤薄口しょうゆ 塩 かつお節(だし)	