



学校給食献立予定表



*献立表示のお知らせ
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
 ♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ 東京オリンピック・パラリンピック応援献立(スペイン)

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1材料 - kcal	たんぱく g	脂質 %
1 水	しろごはん 牛乳 さつま汁 かぼちゃの煮物 こっばなます	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ あつあげ	しょうが 長ねぎ にんじん 白菜 葉ねぎ かぼちゃ 大根 きゅうり	米 米油 さつまいも 砂糖 ごま	小 650	21.4	21.9
					中 815	25.8	19.8
2 木	パエリア 牛乳 ソパデアホ スペインの太陽サラダ ウィンナーといんげん豆の煮込み	鶏肉 いか えび たこ 牛乳 ベーコン 卵 ウィンナー ロースハム 白いんげん豆	玉ねぎにんじん トマト ビーマン マッシュルーム 白菜 パセリ にんにく 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり キャベツ パジル スズキーニ	米 オリーブ油 じゃがいも トマトドレッシング 砂糖	小 620	24.3	30.0
					中 746	28.5	29.3
3 金	コッパパン 牛乳 洋風煮込み 鯛の香味焼き かみかみサラダ	牛乳 鶏肉 鯛 大豆	だいこん 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ バジル にんにく 花切大根 コーン きゅうり	パン じゃがいも 米粉 アーモンド マヨネーズ	小 668	32.0	33.7
					中 821	39.1	32.7
6 月	もち麦ごはん 牛乳 肉じゃが コーンのかき揚げ すだち風味漬	牛乳 牛肉 えび	玉ねぎ にんじん 枝豆 かぼちゃ コーン キャベツ 小松菜 すだち ながうり	米 もち麦 じゃがいも 糸こんにゃく 米油 砂糖 米粉 でんぷん	小 671	21.7	22.4
					中 839	25.7	20.5
7 火	しろごはん 牛乳 東温汁 さんまの塩焼き チンゲン菜のおひたし しそひじき	牛乳 豚肉 油揚げ さんま しそひじき	大根 小松菜 にんじん 干しいたけ 長ねぎ 葉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン	米 米粉 もち麦粉 砂糖	小 696	27.9	26.5
					中 841	33.1	25.7
8 水	もち麦パン 牛乳 冷やしうどん キャベツのメンチカツ 野菜ソテー りんご	牛乳 冷錦系卵 かまぼこ 大豆 キャベツメンチカツ	きゅうり にんじん 葉ねぎ もやし チンゲン菜 ピーマン キャベツ スズキーニ りんご	パン もち麦 砂糖 うどん 米油	小 652	25.0	27.7
					中 837	31.5	26.7
9 木	八穀ご飯 牛乳 スタミナ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え (中)アーモンド	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ	大根 白菜 ごぼう にんじん 長ねぎ 葉ねぎ にんにく 玉ねぎ しょうが ほうれん草 きゅうり	米 はだか麦 もち麦 五穀米 さつまいも 米油 砂糖 ごま (中)アーモンド	小 604	25.7	22.1
					中 815	33.1	24.3
10 金	バーガーパン 牛乳 パンプキンポタージュ 魚のフライ ゆで野菜 (袋)とんかつソース ぶどう	牛乳 ベーコン サーモンフライ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ かぼちゃペースト ブロッコリー ぶどう	パン 米油	小 680	27.0	27.1
					中 814	30.8	26.2
13 月	しろごはん 牛乳 磯煮 豚肉のかりん揚げ 小松菜のおひたし	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 じゃこ天 ちりめん	にんじん しょうが 小松菜 キャベツ	米 突こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん	小 684	32.3	27.4
					中 855	39.2	25.7
14 火	プリンセスサリー米 牛乳 きのこのクリームスープ オムレツのケチャップソースかけ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 オムレツ 大豆	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン しめじ 白しめじ パセリ にんにく 赤ピーマン 枝豆 きゅうり キャベツ	プリンセスサリー米 米 じゃがいも 米油 でんぷん 砂糖 フレンチドレッシング	小 666	24.4	25.1
					中 830	29.2	22.9

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1材料 - kcal	たんぱく g	脂質 %
15 水	しろごはん 牛乳 かきたま汁 チキン南蛮 花野菜のサラダ (袋)タルタルソース	牛乳 卵 豆腐 鶏肉	玉ねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ 干しいたけ レモン コーン ブロッコリー キャベツ	米 じゃがいも でんぷん 米油 砂糖 ごま油 タルタルソース	小 693	29.8	29.2
					中 856	36.1	26.5
16 木	切干飯 牛乳 えのきのすまし汁 ちくわのいそべあげ 青菜のナッツ和え	鶏肉 松山揚げ 牛乳 厚揚げ わかめ ちくわ あおのり	切干大根 にんじん 干しいたけ 枝豆 たけのこ 玉ねぎ えのき 葉ねぎ 小松菜 キャベツ	米 米油 砂糖 米粉 カシューナッツ	小 659	29.5	28.0
					中 809	35.3	26.6
17 金	ピーツとコーンのであいパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ 青じそドレッシングサラダ きなこ豆	牛乳 豚肉 豚レバー 牛肉 大豆 きな粉	ピーツ コーン なす 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー	パン バター 砂糖 スパゲティ 米油 黒砂糖	小 673	27.4	29.2
					中 867	34.2	27.9
21 火	さつまいもごはん 牛乳 豚汁 さばの香味焼き 三色あえ お月見デザート	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ さば	もやし ごぼう にんじん 葉ねぎ にんにく 小松菜 キャベツ だいこん	米 さつまいも 砂糖 お月見デザート	小 668	25.8	20.9
					中 811	30.8	20.0
22 水	黒糖パン 牛乳 むぎむぎスープ 高野豆腐ナゲット フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 高野豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きくらげ レタス きゅうり 小松菜 レモン	パン 黒砂糖 もち麦 じゃがいも 米油 でんぷん 米粉 砂糖	小 693	22.3	29.5
					中 843	26.7	28.7
24 金	しろごはん 牛乳 やさいスープ ガイヤーン コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 白菜 にんじん にんにく チンゲン菜 葉ねぎ りんご しょうが 柿 レモン キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖 コールスロードレッシング	小 656	21.9	29.4
					中 817	26.0	27.5
27 月	しろごはん 牛乳 ころころ野菜カレー ツナサラダ 大豆かりんとう ミニトマト	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆 海草ミックス	しめじにがうり 玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく きゅうり キャベツ 黄ピーマン ミニトマト	米 じゃがいも 砂糖 黒砂糖 米油 ごま油	小 684	23.1	23.8
					中 856	27.9	21.9
28 火	しろごはん 牛乳 親子丼 梅〜えきんぴら 小松菜のおひたし	牛乳 鶏肉 卵 牛肉	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ ごぼう きくらげ 梅 小松菜 もやし キャベツ	米 砂糖 突こんにゃく 米油 砂糖 ごま	小 612	25.1	22.8
					中 766	30.4	20.9
29 水	はだか麦粉パン 牛乳 コーンスープ チキンチキンごぼう レモンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 小松菜 ごぼう パセリ キャベツ レモン	パン でんぷん 米油 砂糖	小 650	28.3	33.6
					中 811	35.5	32.3
30 木	しろごはん 牛乳 八宝菜 春巻き パンサンデー	牛乳 豚肉 うずら卵 えび いか 春巻き	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 ビーマン にんじん きくらげ たけのこ にんにく きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん 春雨 米油 ごま	小 673	25.1	26.2
					中 844	30.6	24.4

【十五夜】

十五夜とは、1年の中で一番きれいな満月が見える日のことです。今年の十五夜は9月21日です。

十五夜に、お団子やおもち、ススキや里芋などをお供えて、お月様をながめることを、「お月見」といいます。お月見には、秋が旬の作物をお供えることで、豊作を願い、収穫に感謝する、という意味もあります。



【保護者の皆さまへ】

物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。

食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。

9/2・9・14・16・28・30はみかん果汁、

9/7・22は野菜ジュースが出ます。

