

規則正しい食生活について
考えてみよう

9月予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		黄の仲間・ 熱や力の元になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質	
				たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品		
2月	わかめ御飯	○	肉じゃが 鶏ごぼう汁 冷凍みかん	炊き込みわかめ、 豚もも、鶏ひなも も小間、豆腐、白み そ、赤みそ	飲用牛乳	精白米、麦、じゃが いも、しらたき、三 温糖、さといも、板 こんにゃく	白いりごま、油	にんじん	玉ねぎ、たけのこ、 干し椎茸、グリーン ピース、ごぼう、ね ぎ、冷凍みかん	852 kcal 33.8 g	
3火	チキン南蛮サンド	○	レンズ豆のスープ シーザーサラダ	鶏ひなもも切身、 レンズまめ、ベー コン	飲用牛乳、粉チー ズ	丸パン、澱粉、三温 糖、じゃがいも、食 パン	油、米ぬか油、オ リーブ油	ホールトマト、に んじん、赤ピーマ ン	キャベツ、にんにく、 しょうが、玉ねぎ、セ ロリー、きゅうり、 コーン、レモン	838 kcal 33.0 g	
4水	さつま芋ご飯	○	白インゲン豆のコロッケ キャベツしめじソテー なめこ汁	いんげんまめ、豚 もも挽肉、たまご、 豆腐、赤みそ、白み そ	飲用牛乳	精白米、もち米、さ つまいも、じゃが いも、三温糖、薄力 粉、パン粉(生)	黒いりごま、油、米 ぬか油	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、 しめじ、なめこ、ね ぎ	887 kcal 31.3 g	
5木	世界の料理：スペイン パエリア	○	鯖のバジル焼き ジュリアンスープ 人参サラダ 梨	いか 短冊、むき えび、さば切り身、 ベーコン	飲用牛乳、粉チー ズ	精白米、ソフトパ ン粉	バター、油、オリ ブ油、白いりごま、 サラダ油	にんじん、ピーマ ン、パセリ	しょうが、コーン、 玉ねぎ、黄ピーマ ン、にんにく、セロ リー、キャベツ、 らっきょう、干し ぶどう、なし	817 kcal 35.8 g	
6金	黒胡麻の日 スパゲティミートソース	○	こんにゃくサラダ 黒胡麻蒸しパン	豚もも挽肉、大豆、 たまご	ミックスチーズ、 飲用牛乳、調理用 牛乳、ダイスチー ズ	スパゲッティ、三 温糖、薄力粉、板こ んにゃく	油、バター、ごま 油、黒いりごま	にんじん、トマト ジュース、ホール トマト	しょうが、にんに く、セロリー、マッ シュルーム缶、玉 ねぎ、きゅうり、 キャベツ、コーン	907 kcal 35.7 g	
9月	9/9重陽の節句 人参ご飯	○	肉団子汁 菊の花サラダ いもようかん	鶏若鶏肉ひき肉、 豆乳	飲用牛乳、調理用 牛乳、生わかめ、粉 寒天	精白米、澱粉、ソフ トパン粉、はるさ め、三温糖、さつま いも、水あめ	白いりごま、白す りごま、ごま油、油	にんじん	しょうが、玉ねぎ、 だいこん、ごぼう、 ねぎ、きゅうり、き くの花	824 kcal 24.3 g	
10火	卵とじうどん	○	たこぺったん 梨	鶏ひなもも小間、 なると、たまご、ま だこ、おかか	飲用牛乳、調理用 牛乳、あおのり	冷凍うどん、澱粉、 薄力粉	油、米ぬか油	にんじん、こまつ な	エリンギ、ねぎ、 ホールコーン、 キャベツ、紅しよ うが、なし	852 kcal 34.5 g	
11水	元気農場：姫冬瓜 玄米ご飯	○	チンジャオロース 姫冬瓜と卵のスープ りんご	豚肩千切り、たま ご、鶏ひなもも小 間皮少なめ	飲用牛乳	精白米、ロウカッ ト玄米、澱粉、三温 糖	油、ごま油	にんじん、ピーマ ン、赤ピーマン、チ ンゲンツァイ	しょうが、にんに く、玉ねぎ、たけの こ、ねぎ、コーン、 とうがん、りんご	807 kcal 28.1 g	
12木	パンの日 ガーリックトースト	○	ポトフ フルーツヨーグルトかけ	ベーコン、豚もも 小間、ウィンナー	飲用牛乳、プレー ンヨーグルト	ソフトフランス パン、じゃがいも、 こんにゃく (白)	バター、油	パセリ、にんじん	にんにく、玉ねぎ、 キャベツ、セロ リー、パイン缶、黄 桃缶、みかん缶	819 kcal 25.0 g	
13金	9/13十五夜 そばろ丼	○	わかめスープ 月見団子きなこ	豚もも挽肉、鶏ひ なささ身 千切 り、豆腐、きな粉	飲用牛乳、生わか め	精白米、系こん にゃく、三温糖、澱 粉、白玉粉、上新粉	油、白いりごま	にんじん、こまつ な、かぼちゃ	しょうが、ごぼう、 玉ねぎ、たけのこ、 ねぎ	884 kcal 29.9 g	
16日	敬老の日										
17火	麦ご飯	○	鯖の香味焼き おからの煮物 いも団子汁 桃ゼリー	さわら、大豆、焼き 竹輪、おから、白み そ、赤みそ	飲用牛乳、粉寒天	精白米、麦、三温 糖、板こんにゃく、 じゃがいも、なが いも、澱粉	ごま油、白いりご ま	にんじん、こまつ な	しょうが、玉ねぎ、 干し椎茸、しめじ、 だいこん、ねぎ、桃 ジュース、黄桃缶	850 kcal 36.0 g	
18水	郷土料理：沖縄 タコライス	○	もずくスープ サータアンダギー	大豆、豚もも挽肉、 鶏ひなもも小間、 たまご	飲用牛乳、沖縄も ずく、調理用牛乳	精白米、麦、薄力 粉、三温糖、コーン フレーク、黒砂糖、 上白糖、はちみつ	油、バター、米ぬか 油	にんじん、トマト	にんにく、しょう が、玉ねぎ、セロ リー、レタス、エリ ンギ、ねぎ	890 kcal 29.3 g	
19木	2色サンド	○	ポークシチュー ひよこ豆のサラダ りんご	豚もも小間、ひよ こまめ	飲用牛乳	食パン、黒砂糖食 パン、じゃがいも、 薄力粉、三温糖	ソフトマーガリ ン、油、バター	にんじん、ホール トマト、トマト ジュース	いちごジャム、に んにく、しょうが、 玉ねぎ、きゅうり、 キャベツ、レモン、 りんご	834 kcal 27.8 g	
20金	スタミナ丼	○	にら玉スープ ピリ辛ねぎダレサラダ	豚もも小間、たま ご	飲用牛乳、生わか め	精白米、麦、系こん にゃく、三温糖、澱 粉	油、ごま油、白す りごま	にんじん、こまつ な、にら	にんにく、しょう が、玉ねぎ、ねぎ、 もやし、きゅうり、 キャベツ	880 kcal 39.5 g	
23日	秋分の日										
24火	きびご飯	○	ししゃものカレー揚げ ひじきの煮付 けんちん汁	大豆、油揚げ、豚も も小間、豆腐	飲用牛乳、ししゃ も、干ひじき	精白米、もちぎび、 薄力粉、澱粉、系こ んにゃく、三温糖、 さといも、板こん にゃく	米ぬか油、油、ごま 油	にんじん	ごぼう、干し椎茸、 だいこん、キャベ ツ、ねぎ	837 kcal 34.9 g	
25水	キムタクごはん	○	鶏の唐揚げ さわにわん 抹茶ミルクゼリー	鶏ひなもも小間、 鶏ひなもも切身、 ベーコン、たまご	飲用牛乳、粉寒天、 調理用牛乳	精白米、澱粉、緑豆 はるさめ、三温糖	油、米ぬか油、ごま 油	こまつな、ピーマ ン、にんじん	ねぎ、白菜キムチ、 たくあん、にんに く、しょうが、たけ のこ、だいこん、え のきたけ	821 kcal 26.7 g	
26木	ミートドリア	○	イタリアンスープ フレンチサラダ	鶏若鶏肉ひき肉、 大豆、鶏ひな胸肉 小間、たまご	ピザチーズ、飲用 牛乳、粉チーズ	精白米、薄力粉、 じゃがいも、三温 糖	バター、油	にんじん、ほうれ ん草	しょうが、にんに く、玉ねぎ、マッ シュルーム缶、 コーン、きゅうり、 キャベツ	854 kcal 31.4 g	
27金	味噌ラーメン	○	チーズポテトの包み揚げ ブルーン	豚もも挽肉、仙台 みそ、白みそ、赤み そ	飲用牛乳、調理用 牛乳、ミックス チーズ	蒸し中華めん、 じゃがいも、春巻 きの皮、薄力粉	ごま油、油、無塩バ ター、米ぬか油	にんじん、にら	ねぎ、しょうが、に んにく、玉ねぎ、た けのこ、もやし、 コーン、ブルーン	876 kcal 33.8 g	
30月	くるみの日 麦ご飯	○	いかのチリソース くるみあえ 中華コーンスープ	いか切り身、鶏ひ なもも小間、たま ご、豆腐	飲用牛乳	精白米、押麦、澱 粉、三温糖	米ぬか油、ごま油、 くるみ(いり)	こまつな、にんじ ん、チンゲンツァ イ	しょうが、にんに く、ねぎ、もやし、玉 ねぎ、コーン、コーンク リーム缶	856 kcal 36.8 g	

※材料仕入れの都合により献立名、献立食材を変更する場合がございます。ご了承下さい。

◆学納金(給食費・教材費・PTA会費)の引落としが、9月5日(木)にあります。

1学年(9,540円)2学年(9,655円)3学年(11,948円)の徴収となりますので、前日まで郵便局の口座に入金をお願い致します。

その他に10円の引落とし手数料のご負担をお願いします。