

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		
1水	ポークストロガノフ	○	フレンチサラダ くだもの	豚もも小間	生クリーム、飲用牛乳	精白米、薄力粉、中さら糖、三温糖	バター、油	にんじん	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム缶、キャベツ、きゅうり、冷凍コーン、キウイフルーツ	834 kcal 26.1 g	
2木	麻婆豆腐丼	○	春雨サラダ ぶどうゼリー	豚もも挽肉、赤みそ、白みそ、冷凍豆腐、ボンレスハム	飲用牛乳、粉寒天	精白米、麦、三温糖、澱粉、緑豆春雨、上白糖	油、ごま油	にんじん	しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、もやし、ぶどうジュース	808 kcal 29.6 g	
3金	えびクリームライス	○	海藻サラダ くだもの	ベーコン、鶏ひなもも小間、むさび	調理用牛乳、生クリーム、ミックスチーズ、飲用牛乳、サラダ海苔、茎わかめ	精白米、薄力粉、糸こんにゃく、三温糖	バター、油、ごま油	にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム缶、キャベツ、巨峰	795 kcal 25.5 g	
6月	黒ごまトースト	○	ピーンストマトスープ アーモンドサラダ	豚もも小間、レソスマめ、いんげんまめ	飲用牛乳	食パン、グラニュー糖、じゃがいも、薄力粉、三温糖	ソフトマーガリン、練りごま、黒すりごま、油、バター	にんじん、ホールトマト、トマトジュース	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、ホールコーン	814 kcal 31.6 g	
7火	郷土料理：沖縄県 タコライス	○	もずくスープ サータアングギー	大豆、豚もも挽肉、鶏ひなもも小間、たまご	飲用牛乳、沖繩もずく、調理用牛乳	精白米、麦、薄力粉、三温糖、コンブ、ブラックシロ、上白糖、はちみつ	油、バター、大豆油	にんじん、ホールトマト、トマト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、レタス、エリンギ、ねぎ	890 kcal 29.4 g	
8水	ご飯	○	秋刀魚の利休焼き 姫とうがんのトロトロ煮 マスタードレッシングサラダ	秋刀魚、ベーコン	飲用牛乳	精白米、澱粉、三温糖	練りごま、白いりごま、油		しょうが、とうがん、しめじ、枝豆、きゅうり、冷凍コーン、キャベツ	783 kcal 26.7 g	
9木	9/9重陽の節句 麦御飯+おかかふりかけ	○	鶏の唐揚げ 味噌汁 菊の花サラダ	糸けずり筋、鶏ひなもも、油揚げ、白みそ、赤みそ	飲用牛乳、生わかめ	精白米、麦、三温糖、澱粉	白いりごま、大豆油、油	にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、きゅうり、だいこん、きよの花	889 kcal 36.1 g	
10金	スパゲティミートソース	○	ゆずドレサラダ チーズ蒸しパン	豚もも挽肉、大豆、たまご	ミックスチーズ、飲用牛乳、生わかめ、調理用牛乳、ダイスチーズ	スパゲッティ、三温糖、薄力粉	油、バター	にんじん、トマト、ホールトマト	しょうが、にんにく、セロリ、マッシュルーム缶、玉ねぎ、キャベツ、だいこん、ゆず	850 kcal 32.5 g	
13月	ご飯	○	鯉の東煮 春雨入り野菜炒め さつま汁	鯉、豚肩小間、鶏ひな胸肉小間、白みそ、赤みそ	飲用牛乳	精白米、澱粉、薄力粉、三温糖、春雨、さつまいも	大豆油、白いりごま、油、ごま油	にんじん	しょうが、干し椎茸、たけのこ、キャベツ、もやし、にんにく、だいこん、ごぼう、ねぎ	810 kcal 40.3 g	
14火	期末試験 給食はありません										
15水	期末試験 給食はありません										
16木	焼きカレーパン	○	春雨スープ バリバリサラダ くだもの	豚もも挽肉、大豆、鶏ひなもも小間	飲用牛乳	ハーローパン、薄力粉、ソフトパン粉、澱粉、じゃがいも、春雨、わたんたんの皮、三温糖	油、バター、大豆油、ごま油	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご	812 kcal 29.9 g	
17金	ご飯	○	麻婆ナス にら玉スープ くだもの	豚もも挽肉、赤みそ、豆腐、たまご	飲用牛乳	精白米、じゃがいも、澱粉、三温糖	大豆油、油、ごま油	にんじん、チンゲンツァイ、にら	なす、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、冷凍パイ	812 kcal 28.3 g	
20月	敬老の日										
21火	十五夜献立 菜飯	○	里芋と南瓜のそぼろあんかけ すまし汁 お月見団子	豚もも挽肉	飲用牛乳	精白米、さといも、三温糖、澱粉、白玉粉、上新粉	油	ごまつな、かぼちゃ、にんじん、チンゲンツァイ	玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、まいたけ、だいこん	782 kcal 25.3 g	
22水	けんちんうどん	○	さつまいもといかの天ぷら カレー	鶏ひなもも小間、皮少なめ、油揚げ、いか、たまご	飲用牛乳、粉寒天	冷凍うどん、さといも、板こんにゃく、澱粉、さつまいも、薄力粉、三温糖	油、大豆油	にんじん、ごまつな	玉ねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ、りんごジュース、みかん缶	822 kcal 31.0 g	
23木	秋分の日										
24金	世界の料理：スペイン バエリヤ	○	鯖のバジル焼き ジュリアンスープ 人参サラダ くだもの	いか 短冊、むさび、えび、鯖、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、オリーブ油、白いりごま、サラダ油	にんじん、ピーマン、パセリ	しょうが、冷凍コーン、玉ねぎ、黄ピーマン、にんにく、セロリ、キャベツ、干しぶどう、らっきょう、梨	817 kcal 35.8 g	
27月	ご飯	○	青椒肉絲 玉米湯(コメ-カ) 焼きりんご	豚もも肉切り身、鶏ひなもも小間、たまご	飲用牛乳	精白米、三温糖、澱粉	油、ごま油、バター	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、玉ねぎ、黄ピーマン、コーンクリーム缶、ホールコーン、ねぎ、りんご	801 kcal 28.5 g	
28火	ピラフ	○	真鯛のガーリックバター焼き オニオンスープ マカロニサラダ	ベーコン、真鯛	飲用牛乳	精白米、マカロニ、はちみつ	バター、油	にんじん	冷凍コーン、玉ねぎ、マッシュルーム缶、グリーンピース、にんにく、エリンギ、きゅうり、キャベツ	806 kcal 32.0 g	
29水	わかめラーメン	○	ツナとキャベツの春巻き 大根サラダ	豚もも小間、ツナ	生わかめ、飲用牛乳、ミックスチーズ、干しじき	蒸し中華めん、三温糖、澱粉、春巻きの皮、薄力粉	油、ごま油、大豆油	ごまつな、赤ピーマン	しななく、ホールコーン、ねぎ、レモン汁、キャベツ、もやし、だいこん	800 kcal 32.9 g	
30木	さつま芋ご飯	○	ししゃもの青のり揚げ 豆乳仕立ての野菜汁 きのこのサラダ	たまご、鶏ひなもも小間、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	飲用牛乳、ししゃも、あおのり、生わかめ、刻みのり	精白米、もち米、さつまいも、薄力粉、板こんにゃく、三温糖	黒いりごま、大豆油、ごま油、白いりごま	にんじん、ごまつな	だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ、キャベツ、えのきたけ、しめじ	819 kcal 32.5 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）の引落しが、9月6日（月）にあります。
 1学年（11,600円）2学年（12,400円）3学年（13,800円）の徴収となりますので、前日までに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。