



9月分学校給食予定献立表

献立目標：残暑に負けない食事をしよう

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプリング	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんずいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
木	しらすごはん	米(こめ) 大麦(おおむぎ)			しらす			しょうゆ 塩 酒		
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	おまえざきコロッケ	じゃが芋(いも) パン粉(こ) 砂糖(さとう) 米粉(こめこ) 小麦粉(こむぎこ)	米油(こめあぶら)	牛肉(ぎゅうにく)			玉(たま)ねぎ	塩 こしょう		
	とんじる			豚肉(ぶたにく) 豆腐(とうふ) みそ		人参(にんじん) 葉(は)ねぎ	玉ねぎ しめじ こんにゃく ごぼう	だし用削り節		
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節 (かつおけずりふし)			きゅうり	塩 しょうゆ 唐辛子 酢		幼 529 20.4 小 646 24.7 中 768 28.9
つゆひかりプリン	砂糖			れん乳	茶(ちゃ)					
金	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (デシレインにゅう)			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのトマトソースがけ	砂糖	米油	ソーセージ				ドレッシング リース		
	たまごわかめのスープ	でん粉(ふん)		卵(たまご) 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ	かつお 塩 こしょう		
やきそばソテー	中華(ちゅうが)めん (小麦粉)	米油	豚肉 鰹削り節	青(あお)のり	人参 青(あお)ピーマン	キャベツ	焼そばソース粉 塩 こしょう		幼 463 19.9 小 644 27.1 中 831 34.7	
きよほう						巨峰(きよほう)				
月	あかしそむぎごはん	米 大麦 砂糖				赤(あか)しそ		塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					浜岡中3年
	アジフライ	パン粉 小麦粉	米油	鱈(あじ)				塩		
	つみっこ	ずいとうん(小麦粉) 里芋(さといも)		ちくわ(たらたい)		小松菜(こまつな) 人参	大根(だいこん) ほししいたけ	しょうゆ 塩 酒 だし用削り節 昆布だし		
	ポテトサラダ	じゃが芋 水あめ	植物油 (しょくぶつあぶら)	大豆粉(だいずこ)		人参	キャベツ きゅうり レモン果汁(かじゅう) こんにゃく粉(こ)	塩 こしょう 酢 りんご酢		幼 518 17.4 小 646 20.9 中 782 24.4
火	ターメリックライス	米 大麦	米油					ターメリック		
	ぎゅうにゅう				牛乳					浜岡中3年 白小4・5年
	にこみたまご			卵(たまご)				しょうゆ みりん		
	シーフードカレー	小麦粉 じゃが芋 砂糖	植物油 豚脂(とんし) 米油	鰹油漬け 大豆 粉	チーズ	トマト 人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ケチャップ リース 塩 しょうゆ かつお ドレッシング		幼 574 25.5 小 702 29.9 中 853 36.2
きよほう						巨峰(きよほう)				
水	ごはん	米								御公園 浜岡中3年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりのからあげ	でん粉	米油	鶏肉(とりにく)			しょうが	しょうゆ 塩 酒		
	わかめのみそしる			豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	キャベツ えのきだけ	だし用削り節		
ごもくきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ(たらたい)		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆(えだまめ)	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		幼 522 20.2 小 653 24.8 中 813 30.9	
木	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンいりシューマイ	小麦粉 でん粉 砂糖		豚肉 鶏肉			どうもろこし 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
	マーボーなす	砂糖 でん粉	ごま油	豚肉 豆腐 み そ		人参 葉ねぎ	なす ほししいたけ しょうが	しょうゆ 豆板醤 中華スープ 酒		
	おなかスッキリサラダ	砂糖	ごま ごま油				キャベツ きゅうり こんにゃく	しょうゆ 酢		幼 498 19.6 小 641 24.7 中 791 30.1
金	こくとういりロールパン	小麦粉 砂糖 黒糖(こくとう)	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	メルルーサのマリネ	砂糖 でん粉	米油 オリーブ油	メルルーサ		人参	玉ねぎ レモン果汁	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	ボークビーンズ	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ こしょう 塩 ワイン ソース チキンスープ		
	おほしませりーのミックスフルーツ	砂糖	大豆油		乳製品 (にゅうせいひん) 寒天(かんてん)	人参	みかん キウイフルーツ もも パイン オレンジ果汁 こんにゃく			幼 498 22.5 小 640 23.7 中 836 36.4
月	つゆひかりいりごはん	米				茶		塩 酒		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ごもくたまごやき	砂糖 でん粉	大豆油	卵		人参 ほうれん草(そう)	しいたけ	酢 みりん 塩 鰹だし しょうゆ		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		幼 518 19.1 小 640 22.7 中 755 26.9
	いそがあえ				のり	小松菜(こまつな)	もやし	しょうゆ		
火	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					白小4・5年
	チャプチェ	春雨(はるさめ) 砂糖	ごま油 ごま	豚肉		人参 青ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒 コチュジャン 中華スープ		
	たまごいりチゲスープ	水あめ 砂糖	ごま油	卵 鶏肉 豆腐		人参 なら トマト	玉ねぎ えのきだけ しょうが にんにく りんご	中華スープ 酒 しょうゆ 塩 酢 唐辛子 パプリカ		
	ほれんそうのナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		幼 496 19.9 小 618 23.9 中 749 29.0

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	エネルギー・フォーク	欠食校 エネルギー・たんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミン・繊維			
15 水	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	まぐろのきのみあえ	砂糖	米油 ごま 落花生(らっかせい) くるみ	鯖 みそ				しょうゆ 酒 みりん		
	とうがのみそしる			油揚げ(あぶらあげ) 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	とうがん えのきたけ	だし用削り節		幼 535 26.5 小 868 33.0 中 812 40.4
	うのはなに	砂糖	ごま油	おから 鶏肉		人参	ごぼう 枝豆	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
16 木	えだまめごはん	米 大麦					枝豆	酒 塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さけのごまみそやき	砂糖 てん粉	ごま	鮭(さけ) みそ				しょうゆ みりん 酒		
	さつまじる	さつま芋		鶏肉 豆腐		人参 葉ねぎ	玉ねぎ ほししいたけ	しょうゆ 塩 だし用削り節 昆布だし		幼 481 22.8 小 598 28.4 中 722 33.9
	ひじきのにももの	砂糖	米油	ちくわ(たら) タイ 油揚げ	ひじき	人参	こんにやく さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
17 金	ナン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	キーマカレー	小麦粉 砂糖	植物油 (しょくぶつあぶら) 米油 豚脂	鶏肉 大豆		人参 青ピーマン	玉ねぎ にんにく	カレー粉 ソース トマトクチャップ ワイン 塩 チキンスープ		池幼 御こ園
	ひよこまめのスープ	ひよこ豆(まめ) じゃが芋	米油	ベーコン 豆腐		人参 パセリ	キャベツ	コンソメ 塩 しょうゆ ワイン		幼 525 21.2 小 687 27.2 中 847 33.0
	かぼちゃチップス	小麦粉 てん粉	米油			かぼちゃ		塩		
21 火	ツナごはん	米 大麦 砂糖	米油	鯖油漬	昆布	人参	えのきたけ	しょうゆ 酒		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	うさぎがハンバーグのトマトソースがけ	砂糖	豚脂	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが	トマトクチャップ ソース 塩		
	さといものみそしる	里芋		豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ		だし用削り節		幼 509 22.2 小 602 25.3 中 738 31.2
	じゅうごやデザート	砂糖 水あめ			寒天		みかん果汁 ぶどう果汁			
22 水	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さんまのかばやき	砂糖 てん粉	米油	秋刀魚(さんま)				しょうゆ 酒 みりん		
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒 だし用削り節 昆布だし		幼 537 18.9 小 691 24.0 中 843 38.4
	チンゲンサイのピーナッツあえ	砂糖	落花生			チンゲンサイ	キャベツ	しょうゆ		
24 金	りんごチップロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		りんご	塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	トマトミートオムレツ	でん粉	大豆油	卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ	トマトクチャップ 塩 しょうゆ		
	さつまいものスープに	さつま芋		ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ		幼 494 17.7 小 603 21.3 中 795 27.3
	キャベツとコーンのカレーソテー		米油	ウインナー			キャベツ とうもろこし	コンソメ カレー 粉 しょうゆ		
27 月	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	トンテキ	砂糖 てん粉	米油	豚肉			にんにく しょうが	塩 しょうゆ ソース トマトクチャップ みりん しょうゆ		
	あおさのみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ	あおさ	人参	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		幼 504 23.5 小 627 29.2 中 764 35.0
	こまつなのあかしそあえ			鯖油漬		小松菜 人参 赤しそ		しょうゆ		
28 火	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのチリソースに	でん粉 砂糖	米油 ごま油	いか			にんにく しょうが	トマトクチャップ 酒 しょうゆ 酢 高辛子		
	ちゅうかスープ	肉だんご パン粉 小麦粉 でん粉		肉だんご (鶏肉 豚肉) 豆腐		人参 チンゲンサイ	たけのこ しょうが ほししいたけ	中華スープ 塩 しょうゆ チキンスープ		幼 510 20.6 小 638 25.4 中 773 30.6
	かんこくサラダ	砂糖	ごま ごま油		のり		キャベツ きゅうり もやし にんにく	しょうゆ 酢 塩		
29 水	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ゆめさきぎゅうハヤシ	小麦粉 砂糖	米油 植物油 豚脂	牛肉 大豆粉		トマト グリーンピース	玉ねぎ にんにく	ウイソップ しょうゆ トマトクチャップ 塩		
	こまじゃこサラダ		ごま	しらす	小松菜	キャベツ きゅうり		しょうゆ		幼 573 21.2 小 772 25.9 中 880 30.9
	つゆひかりプリン	砂糖			れん乳	茶(ちゃ)				
30 木	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみりんしょうゆやき		ごま	鯖(さば)				しょうゆ みりん 風調味料		
	さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	たけのこ ごぼう ほししいたけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節 昆布だし		幼 520 20.3 小 649 25.2 中 787 30.0
	たまごとキャベツのソテー	砂糖	米油	ハム 卵		人参 には	キャベツ	塩 しょうゆ		

※学校給食摂取基準 小学校34年生 1人1日 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人1日 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。
 ※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸は各自持参してください。※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)
 ※8月にお知らせしたとおり、9月からスプーンとフォークは付きませんので、献立表をご覧ください、必要に応じて御持参いただくようお願いいたします。



農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として作成した**食育ピクトグラム**です。
食・農の体験をしよう 「地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。」