

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			調味料他
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物					
2	火	ナン	◇ナン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				643
		キーマカレー		油	豚肉・大豆 ひよこ豆		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	ワイン・カレー粉・カレールウ	30.4
3	水	ジャーマンポテト	じゃがいも	油	ベーコン		にんじん・パセリ	とうもろこし・玉ねぎ	塩・こしょう	2.0
		ごはん	米							626
		ぎゅうにゅう				牛乳				23.5
4	木	わふうハンバーグ	砂糖・でんぷん		◇ハンバーグ				しょうゆ・みりん	2.2
		やさいときさみのしょうがあえ	砂糖	ごま油	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	しょうゆ	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも		油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ		
5	金	ジャンバラヤ	米	油	鶏肉		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう パプリカ粉・チリパウダー	659
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.7
		しろみざかなのレモンフライ		油	◇白身魚のレモンフライ					2.0
8	月	えだまめとコーンのサラダ	砂糖	オリーブ油			小松菜	枝豆・とうもろこし・キャベツ	酢・塩・こしょう	
		ごはん	米							645
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.7
9	火	ホイコーロー	砂糖・でんぷん	油	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	にんにく・キャベツ・玉ねぎ しめじ	しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤	2.0
		ちゅうからうコーンスープ	でんぷん		ハム・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	中華だし・塩・こしょう	
		ごはん	米							616
10	水	ぎゅうにゅう				牛乳				27.2
		いわしのしょうがに			◇いわし生姜煮					1.9
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ	
11	木	まるやかみそしる	じゃがいも	ごま油	豚肉・豆乳・みそ		にんじん・チンゲンサイ	大根・玉ねぎ		
		はちみつパン	◇はちみつパン							620
		ぎゅうにゅう				牛乳				28.3
12	金	ホークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・コンソメ・こしょう・ソース	2.0
		グリーンサラダ	砂糖	油	鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ	酢・塩・こしょう	
		なし						梨		624
13	水	ごはん	米							23.4
		ぎゅうにゅう				牛乳				1.6
		さんまフライ		油	◇さんまフライ		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ	
14	木	こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ	
		みぞれじる	でんぷん		鶏肉・豆腐		にんじん	大根・えのきたけ・ごぼう・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒・みりん	
		ごはん	米							643
15	火	ぎゅうにゅう				牛乳				24.2
		えびしゅうまい			◇えびしゅうまい					1.8
		はるさめのカラフルいため	春雨・砂糖	油・ごま	豚肉		にんじん・ピーマン	たけのこ・黄パプリカ・にんにく	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤	
16	金	わかめスープ	でんぷん		ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきたけ	中華だし・塩・こしょう	
		ごはん	米							645
		ぎゅうにゅう				牛乳				20.3
17	水	メンチカツ		油	◇メンチカツ					2.1
		とさあえ	砂糖	油	かつお節		小松菜・にんじん	もやし	酢・しょうゆ	
		みだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ		
18	木	コーンマヨネーズトースト	◇食パン	ノンエックマヨネーズ	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	こしょう	629
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.1
		にくだんごやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう	2.2
19	金	ヨーグルト				ヨーグルト				
		ごはん	米							630
		ぎゅうにゅう				牛乳				24.9
20	水	さばのしおやき			さば一塩					2.0
		きりぼしだいこんのあえもの		油			にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり	しょうゆ・酢	
		さつまじる	さつまいも		豚肉・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ		
21	木	スパゲッティアラビアータ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン・豚肉	寒天	にんじん・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう ソース・一味唐辛子	666
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.5
		コロケ	◇野菜コロケ	油						2.3
22	月	ごまつなサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
		ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー							
		ごはん	米							676
23	金	ぎゅうにゅう				牛乳				27.1
		ぶたキムチ	砂糖・でんぷん	ごま油	豚肉・厚揚げ みそ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ 玉ねぎ・にんにく	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん	1.9
		トックスープ	◇トック		ベーコン		にんじん・小松菜	えのきたけ・長ねぎ・きくらげ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
24	水	ごはん	米							630
		ぎゅうにゅう				牛乳				23.9
		マーボー豆腐	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	1.6
25	木	パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油			にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし	
		ごはん	米							623
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.1
26	金	あじのなんばんづけ	砂糖	油	◇あじ瀬粉付き			長ねぎ	しょうゆ・酢・一味唐辛子	2.0
		そくせきづけ					にんじん	キャベツ・きゅうり	塩	
		もやしたっぷりごみそしる		ごま油・ごま	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		
27	火	コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						648
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.4
		とりにくとさつまいものシチュー	さつまいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	2.0
28	水	ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん	
		ごはん	米							618
		ぎゅうにゅう				牛乳				28.8
29	月	とりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	しょうゆ・酒	2.1
		ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ	
		なめこじる			豆腐・油揚げ・みそ		小松菜	なめこ・大根・玉ねぎ		
30	火	ごはん	米							627
		ぎゅうにゅう				牛乳				30.2
		こうや豆腐のたまごとしに	じゃがいも	油	高野豆腐 鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん	2.0
31	火	からしあえ	しらたき・砂糖						しょうゆ・からし	
		あじつけのり				味付けのり	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		
		くるパン	◇黒パン							613
32	水	ぎゅうにゅう				牛乳				26.7
		わかさぎフリッター				◇わかさぎフリッター				1.9
		ツナまめマヨサラダ	砂糖	油・ノンエックマヨネーズ	大豆・まぐろ油漬		にんじん・小松菜	枝豆・キャベツ	酢・塩・こしょう	
33	木	カレースープ	じゃがいも	油	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根	コンソメ・カレールウ・カレー粉・こしょう	

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。



9月 献立予定表



日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
魚・肉・卵・豆・豆製品		牛乳・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・きのこ・果物		穀類・いも類・砂糖		油脂・種実		
2	火	ナン						◇ナン				786 36.4 2.4
		牛乳		牛乳								
		キーマカレー	豚肉・大豆 ひよこ豆	乳	にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが			油	ワイン・カレー粉・カレールウ		
3	水	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん・パセリ	とうもろこし・玉ねぎ		じゃがいも	油	塩・こしょう		811 27.9 2.6
		ごはん		牛乳				米				
		和風ハンバーグ	◇ハンバーグ					砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん		
4	木	野菜とささみのしょうがあえ	鶏ささみ油漬 油揚げ・みそ		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが		砂糖	ごま油	しょうゆ		832 30.8 2.4
		ジャンバラヤ	鶏肉 フランクフルト		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく		米	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう パプリカ粉・チリパウダー		
		牛乳		牛乳								
5	金	白身魚のレモンフライ	◇白身魚のレモンフライ						油			834 33.6 2.3
		枝豆とコーンのサラダ			小松菜	枝豆・とうもろこし・キャベツ		砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう		
		ごはん		牛乳				米				
8	月	ホイコーロー	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	にんにく・キャベツ・玉ねぎ しめじ		砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤		800 33.0 2.3
		中華風コーンスープ	ハム・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし		でんぷん		中華だし・塩・こしょう		
		ごはん		牛乳				米				
9	火	いわしの生姜煮	◇いわし生姜煮									813 35.5 2.7
		ごはん		牛乳				米				
		まろやかみそ汁	豚肉・豆乳・みそ		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし		砂糖	ごま油	しょうゆ		
10	水	はちみつパン						◇はちみつパン				821 28.8 1.9
		牛乳		牛乳								
		ボークビーンズ	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく		じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・コンソメ・こしょう・ソース		
11	木	グリーンサラダ	鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ		砂糖	油	酢・塩・こしょう		832 29.1 2.1
		梨				梨						
		ごはん		牛乳				米				
12	金	さんまフライ	◇さんまフライ						油			868 25.4 2.5
		こんにゃくサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ		こんにゃく・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ		
		みぞれ汁	鶏肉・豆腐		にんじん	大根・えのきたけ・ごぼう・長ねぎ		でんぷん		しょうゆ・塩・酒・みりん		
16	火	ごはん		牛乳				米				802 30.7 2.9
		牛乳		牛乳								
		メンチカツ	◇キャベツメンチカツ						油			
17	水	土佐あえ	かつお節		小松菜・にんじん	もやし		砂糖	油	酢・しょうゆ		819 30.4 2.3
		実だくさん汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ		じゃがいも・こんにゃく				
		ごはん		牛乳				米				
18	木	コーンマヨネーズトースト	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ		◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	こしょう		803 31.2 2.9
		牛乳		牛乳								
		肉だんご野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ		じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう		
19	金	ヨーグルト		ヨーグルト								868 32.7 2.3
		ごはん		牛乳				米				
		さばの塩焼き	さば一塩									
22	月	切干大根のあえもの			にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり			油	しょうゆ・酢		809 32.7 2.3
		さつま汁	豚肉・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ		さつまいも				
		ごはん		牛乳				米				
24	水	スパゲッティアラビアータ	ベーコン・豚肉	寒天・チーズ	にんじん・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく		スパゲッティ	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう ソース・一味唐辛子		803 31.2 2.9
		牛乳		牛乳								
		コロッケ						◇野菜コロッケ	油			
25	木	小松菜サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ			油	酢・塩・こしょう		835 32.6 2.7
		ぶどうゼリー						◇ぶどうゼリー				
		ごはん		牛乳				米				
26	金	豚キムチ	豚肉・厚揚げ みそ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ 玉ねぎ・にんにく		砂糖・でんぷん	ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん		800 34.2 2.4
		トックスープ	ベーコン		にんじん・小松菜	えのきたけ・長ねぎ・きくらげ		◇トック		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
		ごはん		牛乳				米				
29	月	麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく		砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ		811 28.8 1.9
		パンサンスー			にんじん	キャベツ・きゅうり		春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし		
		ごはん		牛乳				米				
30	火	あじの南蛮づけ	◇あじ濃粉付き		にんじん	長ねぎ キャベツ・きゅうり		砂糖	油	しょうゆ・酢・一味唐辛子 塩		809 32.7 2.3
		即席漬										
		もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根			ごま油・ごま			
30	火	コッペパン チョコクリーム						◇コッペパン	◇チョコクリーム			835 32.6 2.7
		牛乳		牛乳								
		鶏肉とさつま芋のシチュー	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ		さつまいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう		
26	金	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが			油	しょうゆ・みりん		800 34.2 2.4
		ごはん		牛乳				米				
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉				しょうが・にんにく		でんぷん	油	しょうゆ・酒	
29	月	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ		こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ		806 36.3 2.3
		なめこ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜	なめこ・大根・玉ねぎ						
		ごはん		牛乳				米				
30	火	高野豆腐の卵とじ煮	高野豆腐 鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ		じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん		806 32.7 2.4
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				しょうゆ・からし		
		味付けのり		味付けのり								
30	火	黒パン						◇黒パン				806 32.7 2.4
		牛乳		牛乳								
		わかさぎフリッター	◇わかさぎフリッター									
30	火	ツナ豆マヨサラダ	大豆・まぐろ油漬		にんじん・小松菜	枝豆・キャベツ		砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう		806 32.7 2.4
		カレースープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根		じゃがいも	油	コンソメ・カレールウ・カレー粉・こしょう		

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウイナー、フランクフルトは乳・卵抜き用の食品アレルギー対応品を使用しています。