

日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (k cal) 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			
			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							643 30.4 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
		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	
3	水	ごはん	米							626 23.5 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
		やさいとささみのしょうがあえ じゃがいものみそしる	砂糖 じゃがいも	ごま油	鶏ささみ油漬 油揚げ・みそ	わかめ	にんじん にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが 玉ねぎ・しめじ	しょうゆ	
4	木	ジャンバラヤ	米	油	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	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 25.7 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		しろみざかなのレモンフライ		油	◇白身魚のレモンフライ					
		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	
5	金	ごはん	米							645 27.7 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
		ちゅうかうコーンスープ	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	
8	月	ごはん	米							616 27.2 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		いわしのしょうがに			◇いわし生姜煮					
		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	
9	火	まろやかみそしる	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		620 28.3 2.0
		はちみつパン	◇はちみつパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ボークビーンズ グリーンサラダ	じゃがいも・砂糖 砂糖	油 油	豚肉・大豆 鶏ささみ水煮		にんじん・トマト ブロッコリー・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ	ワイン・ケチャップ・コンソメ・こしょう・ソース 酢・塩・こしょう	
10	水	なし						梨		624 23.4 1.6
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さんまフライ		油	◇さんまフライ					
11	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 にんじん	キャベツ 大根・えのきたけ・ごぼう・長ねぎ	酢・しょうゆ	643 24.2 1.8
		みぞれじる	でんぷん		鶏肉・豆腐				しょうゆ・塩・酒・みりん	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
12	金	えびしゅうまい			◇えびしゅうまい					645 20.3 2.1
		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	
		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							
16	火	ぎゅうにゅう				牛乳				629 25.1 2.2
		メンチカツ		油	◇メンチカツ					
		とさあえ	砂糖	油	かつお節		小松菜・にんじん にんじん	もやし 大根・長ねぎ	酢・しょうゆ	
		みたくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		厚揚げ・みそ					
22	月	コーンマヨネーズトースト	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	こしょう	630 24.9 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		にくだんごとやさいのスープに ヨーグルト	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	
						ヨーグルト				
17	水	ごはん	米							630 24.9 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さばのしおやき			さば一塩					
		きりぼしだいこんのあえもの さつまじる		油			にんじん 小松菜・にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり 長ねぎ	しょうゆ・酢	
18	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 25.5 2.3
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油						
		こまつなサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
19	金	ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー							676 27.1 1.9
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
22	月	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	630 23.9 1.6
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
24	水	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	623 27.1 2.0
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あじのなんばんづけ	砂糖	油	◇あじ鰯粉付き			長ねぎ	しょうゆ・酢・一味唐辛子	
25	木	そくせきづけ					にんじん	キャベツ・きゅうり	塩	648 26.4 2.0
		もやしたっぷりごまみそしる		ごま油・ごま	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						
		ぎゅうにゅう				牛乳				
26	金	とりにくとさつまいものシチュ ーリックドレッシングサラダ	さつまいも・小麦粉	油・バター 油	鶏肉・白いんげん豆 まぐろ油漬	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ キャベツ・にんにく・しょうが	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん	618 28.8 2.1
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
29	月	ひじきのいために なめこじる	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ 豆腐・油揚げ・みそ	ひじき 小松菜	にんじん	キャベツ なめこ・大根・玉ねぎ	みりん・しょうゆ	627 30.2 2.0
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		こうや豆腐のたまごとじに	じゃがいも しらたき・砂糖	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	
30	火	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	613 26.7 1.9
		あじつけのり				味付けのり				
		くろパン	◇黒パン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
30	火	わかさぎフリッター ツナまめマヨサラダ				◇わかさぎフリッター				613 26.7 1.9
		砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	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		
		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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。



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とになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
			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	
		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	
3	水	ごはん					米			811 27.9 2.6
		牛乳		牛乳						
		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	
		野菜とささみのしょうがあえ じゃがいものみそ汁	鶏ささみ油漬 油揚げ・みそ		にんじん わかめ	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが 玉ねぎ・しめじ	砂糖 じゃがいも	ごま油	しょうゆ	
4	木	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	832 30.8 2.4
		牛乳		牛乳						
		白身魚のレモンフライ	◇白身魚のレモンフライ					油		
		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	
5	金	ごはん					米			834 33.6 2.3
		牛乳		牛乳						
		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	
		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	
8	月	ごはん					米			800 33.0 2.3
		牛乳		牛乳						
		いわしの生姜煮	◇いわし生姜煮							
		ごまあえ まろやかみそ汁			にんじん・小松菜 にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし 大根・玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	しょうゆ	
9	火	はちみつパン					◇はちみつパン			813 35.5 2.7
		牛乳		牛乳						
		ボークビーンズ グリーンサラダ	豚肉・大豆 鶏ささみ水煮	乳	にんじん・トマト ブロッコリー・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ	じゃがいも・砂糖 砂糖	油	ワイン・ケチャップ・コンソメ・こしょう・ソース 酢・塩・こしょう	
		梨				梨				
10	水	ごはん					米			821 28.8 1.9
		牛乳		牛乳						
		さんまフライ	◇さんまフライ					油		
		こんにゃくサラダ みぞれ汁			小松菜・にんじん にんじん	キャベツ 大根・えのきだけ・ごぼう・長ねぎ	こんにゃく・砂糖 でんぷん	油・ごま油	酢・しょうゆ しょうゆ・塩・酒・みりん	
11	木	ごはん					米			832 29.1 2.1
		牛乳		牛乳						
		えびしゅうまい 春雨のカラフル炒め	◇えびしゅうまい 豚肉			にんじん・ピーマン だけのこ・黄パプリカ・にんにく		油・ごま	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤	
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきだけ	でんぷん		中華だし・塩・こしょう	
12	金	ごはん					米			868 25.4 2.5
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇キャベツメンチカツ					油		
		土佐あえ 実だくさん汁	かつお節 厚揚げ・みそ		小松菜・にんじん にんじん	もやし 大根・長ねぎ	砂糖 じゃがいも・こんにゃく	油	酢・しょうゆ	
16	火	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	802 30.7 2.9
		牛乳		牛乳						
		肉だんごと野菜のスープ煮	◇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	
		ヨーグルト			ヨーグルト					
17	水	ごはん					米			819 30.4 2.3
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	さば一塩							
		切干大根のあえもの さつま汁			にんじん 小松菜・にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり 長ねぎ		油	しょうゆ・酢	
18	木	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		
		小松菜サラダ ぶどうゼリー	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう ◇ぶどうゼリー	
19	金	ごはん					米			868 32.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		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	
		トックスープ	ベーコン		にんじん・小松菜	えのきだけ・長ねぎ・きくらげ	◇トック		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
22	月	ごはん					米			811 28.8 1.9
		牛乳		牛乳						
		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	
		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	
24	水	ごはん					米			809 32.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		あじの南蛮づけ	◇あじ澱粉付き			長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酢・一味唐辛子	
		即席漬 もやしたっぷりごみそ汁			にんじん	キャベツ・きゅうり			塩	
25	木	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	
		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	
26	金	ごはん					米			800 34.2 2.4
		牛乳		牛乳						
		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	
		ひじきの炒め煮 なめこ汁	さつま揚げ 豆腐・油揚げ・みそ	ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ なめこ・大根・玉ねぎ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ	
29	月	ごはん					米			806 36.3 2.3
		牛乳		牛乳						
		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	
		からしあえ 味付けのり			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	
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 ツナ豆マヨサラダ		◇わかさぎフリッター						
		カレースープ	大豆・まぐろ油漬 鶏肉		にんじん・小松菜 にんじん	枝豆・キャベツ 玉ねぎ・大根	砂糖 じゃがいも	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。