



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
2日 (月)	カレーライス (むぎごはん、ポークカレー)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	587	夏休み明け 最初の給食で す。クラスで協 力して準備し ましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.7	
	チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ とうもろこし	あぶら	289	
					1.8	
3日 (火)	ロールパン			ロールパン	605 24.9 350 2.1	給食のフ ルーツポンチ では、みかん やもなどの 果物とサイ ダーを合わせ てさっぱり作り ます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが キャベツ もやし にんじん	ちゅうかめん あぶら		
	サイダーいりフルーツポンチ	かんてん とうにゅう	みかん パイナップル もも りんご ぶどう	さとう サイダー		
	チーズ	チーズ				
4日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	588 26.4 346 2.1	ホコローは辛 くて有名な四 川料理(しせ んりょうり)の 一つです。給 食風にアレンジ して出します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ピーマン ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		
	ちゅうかコーンスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし	かたくりこ		
	あじつけにぼし	にぼし		さとう		
5日 (木)	げんまいしよくパン チョコレートクリーム			しよくパン げんまい チョコレートクリーム	626 25.1 298 2.2	トマトは夏が 旬の野菜で す。加熱する ことで酸味(さん み)がとんで 苦手な人も食 べやすくなりま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	ポテトスープ	ベーコン	にんじん チンゲンサイ もやし	じゃがいも		
6日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	632 25.7 344 2.1	納豆は、大 豆を納豆菌で 発酵させた食 べ物です。大 豆は畑のお肉 と呼ばれるほ どたんぱく質 が多いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま		
	なっとう	なっとう				
	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな はねぎ			
9日 (月)	りんごパン		りんご	ロールパン	592 19.6 310 2.3	静岡県でと れた枝豆を 使ったコロッケ です。枝豆は、 大豆が成熟す る前に収穫し たものです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめコロッケ		えだまめ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	キャベツとコーンのソテー		キャベツ とうもろこし チンゲンサイ	あぶら		
	とうがんスープ	ベーコン	とうがん にんじん えのきだけ ねぎ	かたくりこ		
10日 (火)	ピラフ	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし	こめ むぎ あぶら	605 20.7 334 1.8	ピラフは、い ためた肉や野 菜などの具 を、米と一緒に たき込んで作 ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら		
	ミネストローネ	ベーコン だいず	トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ		
	スイートポテト	とうにゅう		さつまいも さとう こめこ じゃがいも		
11日 (水)	くろぎとうパン			ロールパン くろぎとう	564 25.7 306 2.2	とり肉には、 体をつくるも とになる栄養 が含まれます。 ローストチキ ンは、調味料 や野菜を漬 け込んで焼 いて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが			
	こふきいも			じゃがいも		
12日 (木)	やさいスープ		にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし とうもろこし		621 27.7 572 1.8	カルシウム は骨や歯を 丈夫にしてく れます。牛乳 や乳製品、 小魚などに 多く含まれ ます。
	ソフトめん ミートソース	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ソフトめん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
13日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	644 22.0 329 2.1	「まごは (わ)やさしい」 を取り入れた 献立です。日 本人の長寿の 秘訣の一つと も言われてい ます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん		
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん とうもろこし えだまめ	あぶら さとう		
	みそしる	わかめ みそ	こまつな えのきだけ はねぎ	じゃがいも		



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年)	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	
17日 (火)	ツナごはん	まぐろ	しょうが にんにく ごぼう	こめ むぎ あぶら さとう	658 25.2 400 2.3	今年の十五夜は9月17日です。十五夜では稲穂に見立てたスキヤキや里芋、お月見団子などをお供えます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう かたくりこ あぶら		
	のっぺいじる	あぶらあげ どうふ	にんにく だいこん こんにやく ねぎ しいたけ	さといも かたくりこ		
	おつきみデザート	いんげんまめ どうにゅう		さつまいも さとう こめこ		
18日 (水)	ナン			ナン	668 28.8 408 2.3	ナンは、インド周辺の国で食べられている平たいパンです。ドライカレーをつけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ドライカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんにく りんご グリンピース	あぶら		
	ミックスベジタブルソテー		いんげん どうもろこし えだまめ	あぶら		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
19日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	605 24.6 361 2.1	給食ではかつおだしを使ってみそ汁や煮物を作っています。だしのうまみを味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう		
	やさいのふくめに	とりにく	にんにく ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ	さとう じゃがいも		
	みそしる	どうふ みそ	えのきだけ だいこん こまつな はねぎ			
20日 (金)	げんまいパン			ロールパン げんまい	581 28.8 300 2.6	マンダイは別名「アカマンボウ」といい、とても大きな魚です。給食では油で揚げてみその入ったソースをかけます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マンダイのミックスソース	マンダイ みそ		でんぶん あぶら さとう		
	キャベツソテー		キャベツ どうもろこし	あぶら		
	はるさめスープ	ベーコン	にんにく もやし たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ		
24日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	588 22.8 411 1.5	カレーに含まれる香辛料(こうしんりょう)には食欲を増進させる効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	さとう あぶら		
	チンゲンサイのスープ		チンゲンサイ もやし にんにく			
	マスカットゼリー		ぶどう	さとう		
25日 (水)	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	570 22.6 309 2.8	不足しやすい野菜ですが、ソテーやスープなど火を通す調理をすることで食べやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	さとう マヨネーズ あぶら でんぶん		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんにく キャベツ チンゲンサイ には	あぶら はるさめ さとう		
	きのこスープ	ベーコン	えのきだけ ぶなしめじ たまねぎ			
26日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	596 27.6 326 2.0	土佐煮(とさに)は、かつおのけずり節を使った煮物の事です。土佐は今の高知県にあたります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ		じゃがいも さとう バター		
	じゃがいものとさに	かつおけずりぶし		ごまあぶら		
	けんちんじる	とりにく あぶらあげ どうふ	ごぼう こんにやく にんにく だいこん はねぎ			
27日 (金)	ウィンナードッグ (ロールパン、ウィンナー キャベツソテー)	ウィンナー	キャベツ	ロールパン あぶら さとう	619 24.4 315 2.5	どうもろこしの粒は、ひげ1本1本とつながっているため、同じ数になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう どうにゅう	たまねぎ にんにく どうもろこし パセリ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ		
	チャーハン	やきぶた	しょうが ねぎ	こめ ごまあぶら		
30日 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			604 21.9 270 2.6	中国で食べられるぎょうざは、ゆでて食べるのが主流だそうです。給食では、揚げて作ります。
	あげぎょうざ	とりにく ぶたにく 大豆	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	あぶら でんぶん さとう こむぎこ		
	ごもくちゅうかスープ	ベーコン	にんにく たけのこ チンゲンサイ どうもろこし もやし			

☆ 給食がない学年：9月20日(金) 2年生 校外学習のため(日本平動物園)

**注意!!**

- ※物資の都合により献立を変更する場合があります。
- ※麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
- ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
- ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
- ※栄養価は3・4年生の数値です。

