



献立表



日	曜日	献立名	食べ物の働き			
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1	火	始業式				
2	水	ごはん・鶏肉の山賊焼き・磯浸し・なすのみそ汁・りんごゼリー・牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 牛乳 のり 寒天	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	にんじん ほうれんそう オクラ にんにくしょうが もやし キャ ベツ なす わげ りんご	757 27.9
3	木	発芽玄米入りごはん・鮭の塩糀焼き・肉じゃが・むらくもスープ・牛乳	さけ 豚肉 豆腐 たまご 牛乳	米 玄米 塩糀 しらた き じゃがいも 砂糖 片栗粉	にんじん さやいんげん チンゲン ツアイ 玉ねぎ だいこん しめ じ	730 36.2
4	金	きな粉揚げパン・キャベツと肉団子のスープ 豆もやしのナムル・デラウェア・牛乳	きな粉 豚肉 たまご 牛乳	コッペパン 砂糖 片 栗粉 マロニー 油 ご ま油	にんじん こまつな わげ しょう が キャベツ たけのこ きくらげ 豆もやし にんにく ぶどう	798 30.6
7	月	ごはん・鰹フライ・キャベツとじゃこのごまサラダ・せんべい汁・ジョア	あじ たまご 鶏肉 ジョア じゃこ	米 小麦粉 パン粉 南部せんべい 油 ご ま ごま油 油	にんじん こまつな キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ ごほ う だいこん わげ	734 27.0
8	火	発芽玄米入りごはん・お好み焼き風卵焼き 野菜の生姜醤油がけ・じゃが芋のみそ汁・ぶどうゼリー・牛乳	えび いか たまご 削 り節 みそ ゼラチン 牛乳 青のり 寒天	米 玄米 じゃが芋 砂糖 油	にんじん チンゲンツアイ キャ ベツ わげ もやし きゅうり しょう が 玉ねぎ だいこん わげ ぶどう	762 30.0
9	水	ぶどうパン・太刀魚のムニエル・スティック野菜・チャウダー・野菜ジュース	たちうお 牛乳	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも バター 油	にんじん ブロッコリー トマト だ いこん きゅうり 玉ねぎ コーン 野菜ジュース	751 25.8
10	木	ごはん・つくね・ごまポテト・きのこ汁・豆乳プリン・牛乳	豆腐 鶏肉 たまご ゼ ラチン 豆乳 牛乳 寒 天	米 パン粉 砂糖 片 栗粉 じゃがいも こ んにやく 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな れんこん しょうが わげ ごぼう だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ	784 34.5
11	金	五目うどん・冷しゃぶサラダ・ブルー・牛乳	鶏肉 油揚げ さつま 揚げ 豚肉 牛乳	うどん 砂糖 油 ごま 油 ごま	にんじん こまつな ごぼう 椎 茸 わげ きゅうり もやし キャ ベツ しょうが わげ ブルー	646 26.5
14	月	わかめごはん・揚げ出し豆腐なめこあんかけ 豚汁・ミルクゼリー・苺ソース・牛乳	豆腐 削り節 豚肉 油 揚げ みそ ゼラチン わかめ 牛乳 寒天	米 片栗粉 じゃがい も こんにやく 砂糖 油 ごま油	にんじん 万能ねぎ なめこ え のきたけ ごぼう だいこん わ げ いちご レモン	799 30.7
15	火	ミルクパン・鯖のグリルラタトゥイユがけ ヌードルスープ・フルーツのヨーグルトがけ・牛乳	まさば 豚肉 牛乳 ヨーグルト	ミルクパン 小麦粉 ヌードル オリーブ油 油	トマト 赤ピーマン 青ピーマン にんじん こまつな にんにく ズッキーニ なす 玉ねぎ 黄 ピーマン もやし しょうが ミック スフルーツ	726 36.4
16	水	ごはん・竹輪チーズの磯部揚げ・じゃが芋のそぼろ煮 白菜のスープ・カルピスかん・牛乳	竹輪 たまご 豚肉 削 り節 牛乳 チーズ 青 のり 寒天 カルピス	米 小麦粉 じゃがい も 砂糖 油	にんじん さやいんげん こまつ な しょうが 玉ねぎ 椎茸 はく さい	747 29.7
17	木	麦ごはん・回鍋肉・ラーパーツァイ・中華春雨スープ・パインゼリー・牛乳	豚肉 テンメンジャン 鶏肉 ゼラチン 牛乳 寒天	米 麦 片栗粉 砂糖 マロニー 油 ごま油	青ピーマン にんじん チンゲン ツアイ にんにく わげ キャベツ はくさい しょうが 玉ねぎ もや し きくらげ バイナップル	768 24.9
18	金	栗おこわ・さんまの塩焼き・ほうれん草のごま和え・五目汁・牛乳	さんま 豆腐 牛乳	米 もち米 砂糖 こ んにやく さといも 栗 ご ま	ほうれんそう にんじん こまつ な もやし 椎茸 たけのこ わ げ	738 28.3
21	月	敬老の日				
22	火	秋分の日				
23	水	ちゃんぽんうどん・切り干し大根の中華和え・ミニおはぎ・牛乳	豚肉 竹輪 豆乳 み そ きな粉 牛乳	うどん 砂糖 米 もち 米 油 ごま油	にんじん にら にんにく しょう が コーン キャベツ わげ だい こん きゅうり	776 26.1
24	木	ごはん・いかの香味ダレがけ・納豆和え もずくのスープ・抹茶ミルクゼリー・黒蜜がけ・牛乳	めかじき 納豆 豆腐 ゼラチン 牛乳 もずく 寒天	米 片栗粉 砂糖 黒 砂糖 油 ごま油 ごま 寒天	ほうれんそう にんじん しょう が わげ もやし しめじ 万能わ げ	753 34.2
25	金	マーボー丼・パンサンスー・なし・牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー 油 ごま油 ごま	にんじん しょうが にんにく わ げ 椎茸 たけのこ わげ キャ ベツ きゅうり なし	752 26.4
28	月	ごはん・豚肉のネギ塩焼き・筑前煮・なめこ汁・ジョア	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ジョア	米 片栗粉 こんにや く じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 油	にんじん さやいんげん こまつ な にんにく わげ ごぼう たけ のこ 椎茸 玉ねぎ しょうが なめこ わげ	720 25.0
29	火	ガーリックトースト・ピーンズシチュー かぼちゃのマスタードサラダ・巨峰・牛乳	豚肉 大豆 枝豆 牛 乳	ソフトフランス じゃが いも 小麦粉 マーガ リン 油 バター	パセリ にんじん トマト かぼ ちゃ 玉ねぎ きゅうり 巨峰	729 25.8
30	水	麦ごはん・かじきの菜種焼き いんげんのごま和え・鶏ごぼう汁・ほうじ茶ブラマンジェ	めかじき たまご 鶏 肉 生揚げ ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 麦 砂糖 こんにや く じゃがいも 油 マヨ ネーズ ごま	さやいんげん にんじん しょう が しめじ 玉ねぎ マッシュ ルーム もやし ごぼう 椎茸 わ げ	818 30.8

夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出てくる時期です。体調管理を行い、早寝・早起き、三食しっかりとした食事をするなど、生活習慣を見直しましょう。秋はおいしい食材が豊富な季節です。給食でも様々な食材を取り入れていきますので、食事から秋を感じてください。今月は新型コロナウイルス感染に考慮した献立となっています。給食室では安全・安心でおいしい給食を皆さんに届けます。