



こんだてよていひょう



日付	こんだてめい		ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						行事等	
					血やにくになる(あか)		体の調子をとのえる(みどり)		力や熱のもとになる(き)			
2 (月)	むぎいり ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	すどり わかめスープ	ほ	642 26.8 18.8 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく わかめ	しょうが にんじん たけのこ えのきたけ もやし	たまねぎ しいたけ ピーマン ねぎ	こめ でんぷん さとう	むぎ サラダあぶら ごま	やさいの ひ
3 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフぶたどんのぐ ひややつこ こまつなときのごまみそしる	ほ	653 26.4 19.8 2.3	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ えだまめ ほんしめじ	こめ さとう	むぎ サラダあぶら ごま	
4 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのみそに きゅうりともやしのおやさい ぶたにくとじゃがいものにつけ	ほ	651 25.9 16.8 2	ぎゅうにゅう ぶたにく	いわし みそ ツナ	きゅうり にんにく たまねぎ もやし	しょうが にんじん えだまめ	こめ ごまあぶら サラダあぶら ごま	むぎ じゃがいも さとう	めあて 募集献立
5 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくのしょうがやき とうがごますあえ かんこくふうみそしる		601 27.7 17.1 2.1	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぶたにく くきわかめ	しょうが にんじん ホールコーン もやし	とうがん きゅうり にんにく ねぎ	こめ さとう ごまあぶら	むぎ ごま	
6 (金)	こめこ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	チリコンカン ゆでやさい ヨーグルト	ほ	597 27.7 23.2 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ベーコン ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな	にんじん えだまめ キャベツ	こめこパン サラダあぶら		好き嫌い (まめ)
9 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎょうぎロール にらとはるさめのいためもの とうふのスープ		641 23.6 19.8 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たまご とうふ わかめ	にら えのきたけ こまつな しいたけ	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	こめ パンこ はるさめ こむぎこ	むぎ サラダあぶら さとう	
10 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さばのこうしんやき おひたし みそしる	ほ	622 24.2 16.1 2.1	ぎゅうにゅう わかめ	さば みそ	にんにく もやし たまねぎ こまつな	キャベツ にんじん えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごまあぶら	まごわや さしい こんだて
11 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたキムチいため トックスープ はちみつレモンゼリー	ほ	690 26.1 17.2 2.8	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	にら しいたけ しいたけ ねぎ	キャベツ にんじん チンゲンツアイ レモン	こめ サラダあぶら はちみつ	むぎ トック	
12 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークしゅうまい ゴーヤチャンプルー みそしる	ほ	614 27.1 15.5 2.4	わかめ たまご ツナ みそ	ぎゅうにゅう ベーコン あぶらあげ ぶたにく	ゴーヤ こまつな しょうが	もやし たまねぎ	こめ パンこ ごまあぶら でんぷん	むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	
13 (金)	コッペ パン チョコ クリーム	ぎゅうにゅう 牛乳	とりのカチャトーラ キャベツのスープ		675 27.9 27.5 2.7	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	にんにく パセリ にんじん えりんぎ	たまねぎ キャベツ しめじ	パン こむぎこ	チョコクリーム サラダあぶら	
17 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしみりんぼし ごまあえ みそけんちんじる じゅうごやデザート (みかんゼリー)	ほ	718 23.6 20.4 2	ぎゅうにゅう とうふ みそ	いわし かまぼこ	こまつな にんじん ごぼう レモン	キャベツ だいこん みかん	こめ ごま こんにやく サラダあぶら	むぎ さとう じゃがいも	十五夜
18 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフメキシカンライスのご トマトとたまごのスープ		602 23.6 18.5 2.3	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	いか たまご	たまねぎ ホールコーン えだまめ にんにく	にんじん マッシュルーム トマト	こめ サラダあぶら	むぎ	
19 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくのパーベキューソースかけ からしあえ みそしる		632 25.2 18.6 2.5	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく みそ	しょうが にんにく りんご にんじん	レモン ねぎ こまつな キャベツ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	
20 (金)	スパゲ ティ	ぎゅうにゅう 牛乳	ミートソース こんにやくサラダ チーズ		679 29.9 22.8 2.4	とりにく チーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく トマト オレガノ	たまねぎ しょうが キャベツ	スパゲティ こむぎこ バター	オリーブオイル サラダあぶら ごまあぶら	
24 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	モロのわふうマリネ おひたし きりほしだいこんのにつけ		611 25.3 14.9 2.4	ぎゅうにゅう さつまあげ	モロ	たまねぎ キャベツ きりほしだいこん	こまつな にんじん	こめ でんぷん さとう	むぎ サラダあぶら	
25 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレー かいそうサラダ ごまなしミニフィッシュ		647 21.3 18 2.1	とりにく ぎゅうにゅう かたくちいわし	チーズ かいそう	たまねぎ にんにく ホールコーン	にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	
26 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフかきあげどん (えびいかいりかきあげ) おひたし みそしる	ほ	662 21.2 22.3 2.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ えび	かつおぶし みそ いか	キャベツ にんじん さやいんげん しゅんぎく	もやし なす たまねぎ ごぼう	こめ サラダあぶら こむぎこ	むぎ さとう	
27 (金)	ツナ トースト	ぎゅうにゅう 牛乳	ゆでやさい ミネストローネスープ セノビーゼリー		697 26.7 22.9 2.8	ツナ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	パセリ きゅうり こまつな にんじん	パン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ マカロニ	
30 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくとやさいのオイスターソースいため とうふいりかきたまじる てづくりふりかけ		590 24.3 17.7 2.4	ぎゅうにゅう とうふ のり	ぶたにく たまご ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たけのこ こまつな	キャベツ ほんしめじ たまねぎ	こめ でんぷん ごまあぶら ごま	むぎ サラダあぶら さとう	

* 都合により献立を変更する場合があります。
* 献立表には主な材料を掲載しています。



9月分
平均値
中学年の
給食1食
分の栄養
摂取基準
値

エネルギー643kcal, タンパク質25.5g, 脂質19.3g, 塩分2.3g

エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下
(タンパク質21.1g~32.5g)(脂質14.4g~21.6g)