



9月の予定こんだて表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質	備考
2 火	大豆入りドライカレー	○	コーンサラダ 果物（梨）	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ	米、麦、油、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、パセリ、もやし、きゅうり、ホールコーン、梨	612 kcal 22.1 g	
3 水	チキンライス	○	豆入りマカロニスープ サイダーボンチ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこまめ	米、麦、バター、油、じゃがいも、シエルマカロニ	トマトジュース、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(レトルト)、パセリ、セロリー、小松菜、黄桃(缶)、りんご(缶)、みかん(缶)	610 kcal 19.4 g	
4 木	しめじ入り スパゲティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ 果物（冷凍みかん）	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ、粉チーズ	スパゲティ、油、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト(缶)、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	665 kcal 26.9 g	
5 金	きなご豆乳トースト	○	チリコンカン わかめサラダ	牛乳、きな粉、調製豆乳、うずら豆、ベーコン、豚肉、カットわかめ	食パン（無塩）、砂糖、油、じゃがいも、ごま油、白いりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(レトルト)、ホールコーン、ホールトマト(缶)、ピーマン、きゅうり、もやし	519 kcal 21.8 g	
8 月	焼肉丼	○	マロニースープ 果物（梨）	牛乳、豚肉、鶏肉	米、麦、油、砂糖、白いりごま、でんぷん、マロニ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、たけのこ(水煮)、ねぎ、小松菜、梨	584 kcal 21.3 g	6年生 とうふ移動教室
9 火	麦ごはん	○	干草たまご焼き けんちん汁 菊花おひたし	牛乳、鶏肉、鶏卵、削り節、油揚げ、豆腐	米、麦、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜、ごぼう、大根、ねぎ、もやし、菊のり	574 kcal 26.0 g	6年生 とうふ移動教室
10 水	冷やしごまだれうどん	○	ゴーヤのかき揚げ 果物（冷凍みかん）	牛乳、豚肉、削り節、カットわかめ、ちりめんじゃこ、鶏卵	冷凍うどん、砂糖、白ねりごま、白いりごま、小麦粉、油	しょうが、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、にがり、冷凍みかん	623 kcal 26.7 g	6年生 とうふ移動教室
11 木	おろし豚丼	○	なすのみそ汁 果物（巨峰）	牛乳、豚肉、削り節、豆腐	米、麦、油、砂糖、でんぷん、白いりごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、大根、万能ねぎ、なす、小松菜、巨峰	593 kcal 21.4 g	
12 金	麦ごはん	○	さといもコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁 シャキシャキあえ	牛乳、鶏肉、削り節、豆腐、カットわかめ	米、麦、油、じゃがいも、さといも、ポテトパウダー、小麦粉、ソフトパン粉、砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜、切干し大根、もやし	604 kcal 20.5 g	
16 火	キムチチャーハン	○	棒ぎょうざ ワンタンスープ	牛乳、レンズまめ、豚肉	米、麦、油、ぎょうざの皮、ごま油、砂糖	しょうが、にんじん、はくさい、キムチ漬、ピーマン、キャベツ、にら、にんにく、ねぎ、たまねぎ、もやし、小松菜	628 kcal 23.9 g	
17 水	麦ごはん	○	鮭の南部焼き かきたま汁 じゃこ入り野菜の土佐あえ	牛乳、生鮭、削り節、鶏肉、豆腐、鶏卵、ちりめんじゃこ	米、麦、白いりごま、でんぷん、砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、小松菜、もやし	589 kcal 33.2 g	
18 木	ハヤシライス	○	春雨のレモン酢あえ 果物（巨峰）	牛乳、豚肉	米、麦、じゃがいも、砂糖、油、バター、小麦粉、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(レトルト)、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、巨峰	589 kcal 19.1 g	
19 金	麦ごはん	○	ほきの麦みそ焼き 塩肉じゃが 野菜の甘しょうゆあえ	牛乳、ほき、豚肉、油揚げ	米、麦、砂糖、白すりごま、油、こんにゃく、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小松菜、もやし	614 kcal 27.3 g	
22 月	20日学校公開（土）の振替休業日のため、給食はありません。							
24 水	かきたまうどん	○	ししゃもの磯辺揚げ もやしの酢しょうゆかけ 果物（菊花みかん）	牛乳、厚削り節、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、鶏卵、ししゃも、青のり	でんぷん、冷凍うどん、小麦粉、油、砂糖	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、大根、ねぎ、小松菜、もやし、きゅうり、みかん	544 kcal 26.3 g	
25 木	中華丼	○	わかめスープ 果物(シャインマスカット)	牛乳、豚肉、いか、むきえび、豆腐、カットわかめ	米、麦、油、でんぷん、ごま油、白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たけのこ(水煮)、たまねぎ、白菜、チンゲンサイ、もやし、シャインマスカット	545 kcal 21.5 g	
26 金	さつまいもごはん	○	ますのフライ 田舎汁 塩だれキャベツ	牛乳、ます、削り節、豆腐	米、さつまいも、黒いりごま、小麦粉、ソフトパン粉、油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油、砂糖	にんじん、大根、しめじ、ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり	616 kcal 27.3 g	
29 月	ピザトースト	○	キャベツの米粉クリーム煮 ごまだれ海藻サラダ	牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、鶏肉、調理用牛乳、カットわかめ	食パン（無塩）、油、じゃがいも、ごま油、砂糖、白すりごま	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム(レトルト)、にんじん、キャベツ、しめじ、パセリ、きゅうり	563 kcal 23.7 g	
30 火	麦ごはん	○	さばの塩焼き 豆豚汁 カリカリ油揚げのおひたし	牛乳、鯖、削り節、豚肉、大豆、豆腐、油揚げ	米、麦、油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、小松菜、もやし	601 kcal 30.1 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

9日（火） 菊花おひたし 9月9日は**重陽(ちゅうよう)**の節句、菊の節句ともいいます。菊を入れたおひたしを作ります。

10日（水） ゴーヤのかき揚げ **ゴーヤ**を加えたかき揚げを作ります。苦手な人もチャレンジしてみましょう。

26日（金） さつまいもごはん **さつまいも**がおいしい季節がやってきます。

★くだものは**梨・ぶどう**など季節のものを使用する予定です。