

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
8/29 木	スライスロールパン 牛乳 ホイルウインナー(ケチャップ) キャベツとコーンのサラダ チキンタコス	パン トマトルウ 油	牛乳 ウインナー 鶏肉	キャベツ コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 イタリアンドレッシング	613kcal/27.6g 24g/3g	801kcal/33.9g 29.6g/3.8g
30 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツあえ	米 麦 じゃがいも カレー油 ナタココ ゼリー	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト みかん りんご	ウスターソース ケチャップ カレー粉	642kcal/21.5g 13.2g/1.8g	838kcal/26.5g 15.2g/2.3g
9/2 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	米 ごま油 でんぷん ラー油 春雨	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 豆腐 錦糸玉子	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん	豆板醤 中華スープ しょうゆ 赤みそ 酢 三温糖 鶏だし	662kcal/29.8g 22.5g/2.4g	862kcal/37.5g 27.1g/3g
3 火	ロールパン 牛乳 チキンピカタ ポークビーンズ	パン じゃがいも 油 トマトルウ	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 豚肉 大豆	にんじん たまねぎ トマト にんにく	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	674kcal/40.2g 25.1g/2.7g	915kcal/53.2g 32.8g/3.6g
4 水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩ソース 切干大根の煮物 たまねぎと油揚げのみそ汁	米 油 でんぷん 塩ラーメンスープ ごま油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	ねぎ 切干大根 にんじん たまねぎ	酒 こしょう しょうゆ かつおだし ざらめ こんぶだし かつおだし 赤みそ 白みそ	610kcal/27g 18.5g/2.7g	792kcal/33.7g 21.8g/3.3g
5 木	ツナとトマトのパスタ(ソフめん、ツナとトマトのパスタソース) 牛乳 バジルチキン 元気サラダ	ソフめん ごま油 ごま	牛乳 ツナ ひよこ豆 大豆 バジルチキン ハム 塩昆布 削り節	たまねぎ にんにく トマト にんじん キャベツ きゅうり コーン	ケチャップ 三温糖 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	685kcal/30.2g 21.3g/2.1g	875kcal/36.9g 23.6g/2.6g
6 金	ごはん 牛乳 ひじきと小松菜の甘辛そぼろ 子持ちししゃもフライ かぼちゃのみそ汁	米 ごま ごま油 油	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ 子持ちししゃもフライ	小松菜 にんじん ねぎ たまねぎ かぼちゃ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 三温糖 こんぶだし 赤みそ 白みそ	633kcal/25.7g 21.7g/2.5g	792kcal/30.6g 24.8g/3.2g
9 月	わかめごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ キャベツと鶏ささみのみそ和え 肉じゃが	米 油 ごま油 でんぷん	牛乳 わかめごはんのもと 竹輪の磯辺揚げ 鶏ささみ 豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも しらたき	赤みそ 酢 しょうゆ みりん 三温糖 かつおだし ざらめ	624kcal/26.3g 18g/2.5g	851kcal/34.2g 23.7g/3.4g
10 火	ロールパン 牛乳 キーマカレー コールスロー	パン じゃがいも カレー油	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	ウスターソース ケチャップ カレー粉 コンソメ 塩 こしょう	678kcal/26.5g 26g/3g	917kcal/34.4g 33.9g/4g
11 水	ごはん 牛乳 さばの味噌焼き キャベツのおかかあえ 厚揚げとえのきのみそ汁	米 ごま油	牛乳 さば 削り節 厚揚げ	しょうが キャベツ えのきたけ にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ 三温糖 赤みそ 白みそ しょうゆ みりん こんぶだし かつおだし	670kcal/27.6g 29.2g/3g	802kcal/31.3g 30.4g/3.4g
12 木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 春巻き ナムル	ホットラーメン 塩ラーメンスープ でんぷん 油 ごま油	牛乳 鶏肉 なた 春巻き	キャベツ にんじん もやし きゅうり	こしょう 三温糖 酢 しょうゆ	616kcal/23.5g 17.1g/3g	825kcal/30.6g 20.7g/3.8g
13 金	ガパオライス (麦ごはん、ガパオライスの具、目玉焼き風オムレツ) 牛乳 わかめスープ【お月見献立】	米 麦 油 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート わかめ ベーコン 目玉焼き風オムレツ	ピーマン パプリカ たまねぎ もやし にんにく チンゲン菜	オスターソース しょうゆ 三温糖 中華スープ 塩 こしょう 酒	615kcal/25.8g 22.8g/2.4g	803kcal/32.3g 27.4g/3.3g
16 月	敬老の日						
17 火	セサミトースト 牛乳 スコッチエッグ ミネストローネ	パン ごま バター じゃがいも トマトルウ 油 マカロニ	牛乳 スコッチエッグ ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	グラニュー糖 コンソメ 塩	625kcal/23.9g 22.8g/2.6g	833kcal/30.7g 28.2g/3.6g
18 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ わかめのみそ汁	米 油 でんぷん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ 豆腐	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり	ざらめ しょうゆ 酒 かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ 塩 こしょう 酢	646kcal/27.4g 23.3g/2.4g	841kcal/34.1g 28.3g/2.9g
19 木	サンマーマン(ホットラーメン、サンマーマンスープ) 牛乳 コーンの揚げしゅうまい きゅうりの塩和え 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	ホットラーメン でんぷん 醤油ラーメンスープ 油 ごま油	牛乳 鶏肉 蒲鉾 コーンしゅうまい	もやし なら にんじん きゅうり	オスターソース 鶏だし 塩	609kcal/28.6g 18g/2.9g	811kcal/36.7g 21.4g/3.6g
20 金	こぎつねごはん(ごはん、こぎつねごはんの具) 牛乳 いかカツ 具だくさんみそ汁	米 油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ いかカツ 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ	酒 しょうゆ みりん 三温糖 かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ	669kcal/26.3g 24.3g/2g	831kcal/30.8g 27.4g/2.6g
23 月	秋分の日						
24 火	おとちゃんバーガー (スライスコッペパン、さばのカレー風味揚げ) 牛乳 きゅうりとブロッコリーのマヨネーズサラダ 鶏肉の塩こうじスープ	パン 油 でんぷん マヨネーズ	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	しょうが きゅうり ブロッコリー トマト	しょうゆ 酒 カレー粉 塩こうじ	662kcal/29g 38.9g/1.8g	806kcal/34g 44.3g/2.3g
25 水	麦ごはん 牛乳 カレー 根菜サラダ	米 麦 じゃがいも 油 カレー油 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 鶏ささみ ひじき	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 枝豆 ごぼう	ウスターソース ケチャップ カレー粉	653kcal/24.3g 18.4g/2g	840kcal/30.4g 20.9g/2.7g
26 木	たらこクリームパスタ(ソフめん、たらこクリームパスタソース) 牛乳 キャベツとツナのサラダ チキンナゲット	ソフめん じゃがいも ホワイトルウ 油	牛乳 たらこ スキムミルク ツナ チキンナゲット	ほうれん草 にんじん キャベツ	コンソメ 塩 こしょう	677kcal/30.4g 19.1g/2.7g	876kcal/38.4g 21.4g/3.5g
27 金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ほうれん草ともやしのあえもの 中華風たまごスープ	米 油 でんぷん ごま油	牛乳 鶏肉 卵 わかめ 豆腐	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれん草 チンゲン菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 三温糖 中華スープ 鶏だし	610kcal/26.2g 19.2g/2g	801kcal/34.2g 22.7g/2.5g
30 月	とうもろこしごはん(ごはん、とうもろこしごはんの具) 牛乳 チーズインハンバーグ ポトフ	米 油 じゃがいも	牛乳 チーズインハンバーグ ウインナー	コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー	塩 鶏だし コンソメ こしょう	612kcal/19.8g 21.2g/2.3g	789kcal/23.7g 24.9g/2.7g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日曜	献立	ひとくちメモ
8/29 木	スライスロールパン 牛乳 ホイルウインナー(ケチャップ)キャベツとコーンのサラダ チキンたまごスープ	今日から、2学期が始まります。給食をしっかり食べて、午後元気にすごしてくださいね♪スライスロールパンに、ホイルウインナーをはさみ、ケチャップをかけて食べてください。
30 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツあえ	暑い季節でもカレーはおいしいですね。これからの季節だと、大根やさつま芋や里芋などを入れた和風のカレーもおいしいです。給食では、隠し味にしょうゆを加えて作っています。
9/2 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	春雨は、緑豆やじゃがいもやさつま芋から取れたでんぷんを原料として作られます。給食で使っている春雨は、緑豆から作られています。原料の違いで食感も異なります。料理によって使い分けるといいそうです。
3 火	ロールパン 牛乳 チキンピカタ ポークビーンズ	ピカタはイタリア料理のひとつで、本場イタリアでは、薄切りの仔牛肉をソテーして作ります。日本では、塩、こしょうで下味をし、小麦粉をつけて、チーズを混ぜたとき卵にくぐらせて、ソテーしたものをいいます。
4 水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩ソース 切干大根の煮物 たまねぎと油揚げのみそ汁	鶏肉のねぎ塩ソースは、鶏肉を揚げて、ねぎ塩ソースをかけました。ごはんには合うように作りました。ねぎ塩ソースは、お魚や、豆腐などにかけても合います。
5 木	ツナとトマトの Pasta(ソフめん、ツナとトマトの Pastaソース) 牛乳 バジルチキン 元気サラダ	ツナとトマトの Pastaは、暑い時でも食べやすいように作りました。手軽に魚を食べられるので、ツナは便利な食材です。サラダでも、麺料理や炒め物や煮物でも合います。
6 金	ごはん 牛乳 ひじきと小松菜の甘辛そぼろ子持ちしゃもフライ かぼちゃのみそ汁	ひじきをそぼろに入れてみました。小松菜やごまも入ります。お肉と野菜、海藻類、ごまも入っているので、まごわやさしいの食材が3つ入っています。献立全体では、5つの食材が入っています。まごわやさしいの食材はなんでしょか？答えは、盛り付け表にありますよ☆
9 月	わかめごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ キャベツと鶏ささみのみそ和え 肉じゃが	肉じゃがはそのまま食べてもおいしいですが、あまってしまったら、コロッケやグラタン、キッシュ、カレーなどにリメイクできます。違う料理にする方法を知っていると、調理のレパートリーが増えます。
10 火	ロールパン 牛乳 キーマカレー コールスロー	キーマカレーの「キーマ」は、細切れ肉やひき肉を意味するそうです。具材もたっぷりで野菜がたくさん食べられるのが魅力です。少しスパイシーに仕上げました。
11 水	ごはん 牛乳 さばの味噌焼き キャベツのおかかあえ 厚揚げとえのきのみそ汁	さばの味噌焼きは、みそとしょうが、砂糖、しょうゆ、ごま油を混ぜたたれをさばに絡めて焼きました。鶏肉や豚肉でもあうたれだと思います。
12 木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 春巻き ナムル	ナムルに使うもやしは、緑豆もやしです。給食で使う春雨の原料の豆と一緒にです。みなさん知っていましたか？
13 金	ガパオライス (麦ごはん、ガパオライスの具、目玉焼き風オムレツ) 牛乳 わかめスープ【お月見献立】	今日は十五夜です。給食もお月見献立にしてみました。目玉焼き風オムレツをのせた、ガパオライスにしました。ガパオライスは、タイ料理です。ひき肉とたまねぎ、ピーマンを炒めて作ります。本当は、ナンプラーという調味料で味付けをしますが、給食では食べやすくするために使いませんでした。きれいなお月さまが見えるといいですね♪
16 月	敬老の日	
17 火	セサミトースト 牛乳 スコッチエッグ ミネストローネ	セサミトーストは、バターに白すりごまと炒りごまとグラニュー糖を加えたものをぬり、焼きました。スコッチエッグとは、イギリスの料理で、ゆで卵をひき肉で包み揚げた料理です。
18 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ わかめのみそ汁	豚肉のしょうが炒めは、豚肉とたまねぎを炒めて、しょうがやしょうゆ、砂糖などの調味料を加えて作ります。ごはんによく合うおかずです。豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。、ビタミンB1には糖質をエネルギーに変える働きがあることから、疲労回復効果が高いと言われています。
19 木	サンマーメン(ホットラーメン、サンマーメンスープ) 牛乳 コーンの揚げしゅうまい きゅうりの塩和え【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は、噛み噛み献立です。麺の日ですが、みなさんよく噛んで食べていますか？いつもより5回多く噛んで食べることを意識して食べてみてください。食べ物の味や食感をよく味わってくださいね☆
20 金	こぎつねごはん(ごはん、こぎつねごはんの具) 牛乳 いかカツ 具たくさんみそ汁	こぎつねごはんの具をごはんに混ぜて食べてください。小さく切った油揚げがこぎつねの耳に似ていることからこぎつねごはんと呼ばれています。
23 月	秋分の日	
24 火	おとちゃんバーガー (スライスコッパン、さばのカレー風味揚げ) 牛乳 きゅうりとブロッコリーのマヨネーズサラダ 鶏肉の塩こうじスープ	今日は、5月にもてたおとちゃんバーガーです。今回は、さばをカレー風味の竜田揚げにしました。パンにはさんで食べてください。
25 水	麦ごはん 牛乳 カレー 根菜サラダ	根菜サラダは、よく噛んで食べるサラダです。大豆や枝豆、れんこんを入れても作れます。そのまま食べてもおいしいですが、パンにはさんでサンドイッチにすると食べやすいです。
26 木	たらこクリームパスタ (ソフめん、たらこクリームパスタソース) 牛乳 チキンゲット キャベツとツナのサラダ	たらこを使ったパスタを作ってみました。たらこはほうれん草とじゃがいもを使い、クリームソースを加えて作りました。
27 金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ほうれん草ともやしのあえもの 中華風たまごスープ	たまごスープは、片栗粉で汁にとろみをつけてから卵を入れるときれいに仕上がります。わかめやチンゲン菜もいいですが、トマトを入れるのもおすすめです。
30 月	とうもろこしごはん (ごはん、とうもろこしごはんの具) 牛乳 チーズインハンバーグ ポトフ	ごはんには、とうもろこしごはんの具を混ぜて食べてください。家で作る時は、生のとうもろこしの実を取って、お米、塩、酒、とうもろこしの実、実を取った芯を入れて炊くとおいしいです。甘いとうもろこしの香りがします。