

日	曜	牛乳	こんだてめい	さいりょう			中学年(3・4年)		
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
8/26	水	○	ターメリックライスのミートソースがけ マカロニサラダ ドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム	こめ おおむぎ あぶら さとう こめこ マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん トマト なす ビーマン キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく くだもの	589	21.3	【9月4日】ジブリ給食 3年生が校外学習でジブリ美術館にてかけることに合わせ、給食ではジブリ作品をイメージした献立を取り入れます。この日は、「となりのトトロ」を題材にしています。「まっくろくろすけ」にみたてた黒ごまだんごと、作品に登場する夏野菜をたっぷり使ったスパゲティとサラダをふるまう予定です。  
8/27	木	○	むぎごはん さかなといものこうみあげ そくせきづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう さめ とりにく たまご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こめこ でんぶ ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ こまつな	601	23.7	
8/28	金	○	ミルクパン フィッシュカツ ポイルキャベツ ポター・ジュース	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく チーズ いんげんまめ なまクリーム	ミルクパン こむぎ こめこ パンこ あぶら じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ セロリー	589	31.2	
8/31	月	○	たかなチャーハン シーホーとうふ かんでんとこんにゃくのサラダ ドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ かんでん とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶ こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ たかな たまねぎ にんじん しいたけ トマト ビーマン もやし きゅうり くだもの	586	29.2	
9/1	火	○	むぎごはん さめのたつたあげ カレーにびたし いなかじる	ぎゅうにゅう さめ あぶらあげ なまあげ わかめ	こめ おおむぎ でんぶ こんめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが えのきたけ にんじん キャベツ こまつな ごぼう たまねぎ ねぎ	586	24.1	
9/2	水	○	こやとうふのぶたそぼろどん とうがんとたまごのすましじる くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こやとうふ とりにく かまぼこ かんでん たまご	こめ あぶら さとう でんぶ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん とうがん はねぎ くだもの	589	26.5	
9/3	木	○	こぎつねごはん やしきしゃも やさしいのこんぶあえ しおとしじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも こんぶ ぶたにく なまあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん こまつな きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ はねぎ	585	29.5	
9/4	金	○	ミートなすスパゲティ くろごまだんご コールスローサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく しろういんげんまめ	あぶら スパゲティ さつまいも しらたまご さとう こむぎ くろごま オリーブあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ セロリー なす パセリ とうもろこし あかピーマン キャベツ	588	21.9	
9/7	月	○	さばサンド レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく レンズまめ	むえんパン でんぶ こめこ さとう あぶら じゃがいも	レモン とうもろこし にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく エリンギ こまつな	601	22.0	
9/8	火	○	なすいりドライカレー かんでんサラダ ドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かんでん ツナ	こめ あぶら さとう こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ なす もやし きゅうり くだもの	601	22.0	
9/9	水	○	もちげんまいごはん かいかわし さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく こやとうふ たまご とりにく	こめ げんまい あぶら さとう こんにゃく さつまいも	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう とうがん はねぎ	587	25.0	
9/10	木	○	おさつトースト チキンピーズ やさしいサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく だいず ハム	よくパン さつまいも さとう パター あぶら じゃがいも	たまねぎ セロリー にんじん トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	586	26.3	
9/11	金	○	あかじそごはん にぎすのからあげ いとこんにゃくのわふういため にくどうふ	ぎゅうにゅう にぎす とりにく こなかつお ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ でんぶ こめこ あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう	あかじそふりかけ しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ はねぎ	588	27.7	
9/14	月	○	むぎごはん いかにねぎソースがけ やさしいはるさめ にくじゃが	ぎゅうにゅう いかに とりにく ぶたにく なまあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶ あぶら はるさめ じゃがいも	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ビーマン さやいんげん	590	28.8	
9/15	火	○	たんたんつけめん いもちろ さんしょくづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー とうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶ	にんにく しょうが にんじん だいのこ ねぎ だいずもやし チンゲンサイ だいこん きゅうり	608	23.6	
9/16	水	○	ごはん さんまのつつに もやしとコーンのおひたし よしのじる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ かまぼこ	こめ さとう じゃがいも でんぶ	しょうが にんにく もやし とうもろこし にんじん とうがん ねぎ えのきたけ こまつな	586	24.0	
9/17	木	○	むぎごはん かんこくふうたまごやき やさしいナムル トック	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はねぎ もやし こまつな しいたけ はくさい ねぎ	586	23.4	
9/18	金	○	ボジョ・アルペハド エンパナーダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	こめ おおむぎ あぶら オリーブあぶら こめこ じゃがいも でんぶ きょうざのかわ こむぎ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ とうもろこし くだもの	656	23.7	
9/21	月		敬老の日						
9/22	火		国民の祝日						
9/23	水		秋分の日						
9/24	木	○	わふうぎのこのフィットチーネ こんにゃくサラダ ドレッシング アップルむしパン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	オリーブあぶら フィットチーネ こんにゃく あぶら さとう こめこ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ ビーマン とうもろこし キャベツ きゅうり りんご	606	21.8	
9/25	金	○	きびいりなめし さばのみそやき こもくいため つきみだんごじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	こめ きび さとう あぶら しらたま	だいこんのは しょうが ねぎ ごぼう にんじん キャベツ はねぎ とうがん はくさい こまつな	589	25.1	
9/26	土	○	ハヤシライス ポテトとハムのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく しろういんげんまめ ハム	こめ おおむぎ あぶら こめこ さとう じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり くだもの	587	20.9	
9/28	水		振替休業日						
9/29	火	○	ごはん みそカツ そくせきづけ とうがんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ こむぎ パンこ あぶら ごまあぶら さとう あぶら でんぶ	キャベツ きゅうり しょうが にんじん とうがん ねぎ えのきたけ こまつな	612	24.0	
9/30	水	○	かつおわかめごはん あつあげのごもくに くだもの	ぎゅうにゅう かつお わかめ ぶたにく なまあげ	こめ でんぶ こめこ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな くだもの	607	29.4	

