



令和4年9月分 学校給食献立予定表



みんなできょうりょくしてたのしいしょくじをしよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
2金	ごはん					【こめ】			643	26.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	エッグスープ	【ぶたにく】・たまご		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	でんぷん	あぶら	豚肉 卵 牛肉 小麦 大豆		
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
5月	わかめごはん		わかめ			【こめ】			607	26.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	きくのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ			大豆 小麦		
	☆ソースカツ・2こ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご		
6火	ごはん	「まごわやさしい」 こんだて				【こめ】			712	36.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ごじる	【ぶたにく】 だいすペースト 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・えのきたけ しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば		
	◎ひじきのささみあえ	ささみフレーク	ひじき	【ほうれんそう】		さとう	ドレッシング ごま	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま		
7水	*ナン					ナン		小麦 大豆	632	22.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	キーマカレー	あいびきにく (ぎゅうにく・ぶたにく) 【だいす】		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・にんにく	ひよこまめ	カレーウ あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご バナナ		
	ピオーネゼリーあえ				ナタデココ・パインアップル もも	ピオーネゼリー		もも		
8木	ごはん					【こめ】			717	23.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	かきたまじる	たまご・とりにく かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆		
	☆さといもコロッケ	とりにく				さといも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	*つきみだんご					つきみだんご		大豆		
9金	ごはん					【こめ】			686	32.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ぶたじる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
12月	ごはん					【こめ】			678	22.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	さとう・でんぷん パンこ・こむぎこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆		
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん				
13火	むぎごはん	しゅんを あじわうひ				【こめ】・おおむぎ			627	20.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	あきなすのみそしる	あぶらあげ・ミックスみそ		にんじん・はねぎ	なす・たまねぎ・しめじ			大豆		
	☆あげさといもとうや とうふのあまからがらめ	こうやとうふ・とりにく		さやいんげん あかパプリカ		さといも・さとう	あぶら	小麦 大豆 鶏肉		
14水	ごはん					【こめ】			623	29.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	つぼんじる	とりにく・やきとうふ かまぼこ		にんじん	ねぎ・こんやく ほししいたけ・しょうが	さといも	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	*りんご				りんご			りんご		
15木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	705	29.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	カレーなんばんソフトめん(しる)	【ぶたにく】・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	カレーウ あぶら	豚肉 小麦 大豆		
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		

○ * _____ するしのナン、つきみだんご、りんごのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。

○ 6日、9日、14日、20日、26日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

5日(月) … ちょうようのせつくにちなんだこんだて

→ きくのすましじる

8日(木) … じゅうごやにちなんだこんだて

→ さといもコロッケ

つきみだんご






令和4年9月分 学校給食献立予定表



みんなでできようりよくしてたのしいしょくじをしよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
16 金	ごはん					【こめ】			595	16.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	けんちんじる	とりにく・【とうふ】		にんじん・はねぎ	こんにやく・ごぼう・だいこん		あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	☆きのこいりかきあげ (てんつゆ)			にんじん	たまねぎ・まいたけ	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆		
								大豆 小麦 さば		
20 火	むぎごはん <small>だしをあじわうひ</small>					【こめ】・おおむぎ			585	23.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ゆばのすましじる	ゆば・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ			大豆 小麦 さば		
	ふたひきにくとやさいのそぼろどんぐ	【ふたにく】		あかパプリカ・はねぎ	にんにく・しょうが・たまねぎ きパプリカ	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
21 水	ごはん					【こめ】			655	27.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ちゅうかはんのぐ	【ふたにく】・えび・いか 【うすらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	豚肉 えび いか 卵 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	☆はるまき	ふたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	◎きりほしだいこんのちゅうかあえ				きりほしだいこん・きゅうり		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
22 木	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	734	24.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ・パセリ	たまねぎ		ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆		
	☆あじフリッター・2こ	あじ <small>ほねにきをつけてね</small>	おきあみ あおさ			こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	あぶら	小麦 大豆		
26 月	ごはん					【こめ】			593	23.7
	ぎゅうにゅう <small>ただしはしづかいのひ</small>		【ぎゅうにゅう】				乳			
	とうにゅうみそしる	【ふたにく】・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	にしんのもみじおろしに	にしん <small>ほねもたべられるよ</small>		にんじん	だいこん	さとう		小麦 大豆		
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	小麦 大豆 ごま		
27 火	わかめごはん		わかめ			【こめ】			578	20.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	にくじゃが	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
	あつやきたまご	【たまご】				さとう・でんぷん	あぶら	卵 小麦 大豆		
28 水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	730	27.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	とんこつしょうゆラーメン(しる)	【ふたにく】・やきふた		にんじん・にら	もやし・とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン ごま		
☆あげギョーザ・3こ	とりにく・だいすこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま			
29 木	ごはん					【こめ】			613	26.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ちゃんこじる	とりにく・いかだんご		にんじん	はくさい・えのきたけ しらたき・ねぎ・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦		
	きぬあつあげのあまみそがけ	だいす・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
30 金	ごはん					【こめ】			730	26.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	エリンギ・もやし とうもろこし・ねぎ	でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	☆とりにくのサクサクからあげ	とりにく・だいすフレーク			にんにく・しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		

- * _____ するしのナン、つきみだんご、りんごのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ○ ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- 6日、9日、14日、20日、26日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを
含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



好評献立のレシピを公開しています。

