



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 ごまかな・かいそう	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・しじつ			
2 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		
5 月	わかめごはん		わかめ			【こめ】			720	23.9
	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		
6 火	*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	カレールウ 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		
7 水	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		
8 木	ごはん					【こめ】			604	25.9
	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		
9 金	ごはん					【こめ】			624	25.2
	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		
12 月	ごはん	しゅんを あじわうひ				【こめ】			627	20.1
	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	とうやとうふ・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		
13 火	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	カレールウ 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		
14 水	ごはん					【こめ】			626	29.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	つぼんじる	【ぶたにく】・やきとうふ かまぼこ		にんじん	ねぎ・こんにゃく 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		
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
15 木	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			613	26.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ちゃんごじる	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		

○ * _____ するのつきみだんご、ナン、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、すべてゆでてしゅうします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

(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げてちょうりしてあります。

○ 7日、14日、15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) … 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

8日(木) … 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





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くん		2くん		3くん		4くん		5くん		6くん		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 ごきかな・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																
16金	ごはん									【こめ】					豚肉 牛肉 小麦 大豆	654	20.3						
	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																	
20火	ごはん									【こめ】					大豆 小麦 さば	582	23.2						
	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・えのきだけ ほししいたけ									大豆 小麦 さば									
	ぶたひきにくとやさいのそぼろどんぐり	【ぶたにく】		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									
	＊りんご				りんご									りんご									
21水	クロスロールパン									クロスロールパン				小麦 乳 大豆	753	25.4							
	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	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									
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ		ほねにきを つけてね	ブロッコリー							ドレッシング			小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉									
22木	むぎごはん									【こめ】・おむぎ					豚肉 えび いか 卵 鶏肉 大豆	640	27.3						
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】											乳									
	ちゅうかはんのぐ	【ぶたにく】・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 小麦 大豆									
	☆はるまき	ぶたにく		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									
	ごはん									【こめ】													
26月	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】											乳									
	とうにゅうみそしる	【ぶたにく】・【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	ほねも たべられるよ	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									
	ちゅうかめん									【ちゅうかめん】				小麦									
27火	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)	【ぶたにく】・やきぶた		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									
	◎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									
	わかめごはん		わかめ							【こめ】													
28水	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	こんにゃく・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									
	ごはん									【こめ】													
29木	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									
	ごはん									【こめ】													
30金	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	こんにゃく・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			にんじん	たまねぎ・まいたけ	こむぎこ	あぶら							小麦 大豆									
	(てんつゆ)													大豆 小麦 さば									

- ◎＊ _____ しるしのつきみだんご、ナン、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、すべてゆでてしゅうします。
- ◎ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(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げてちょうりしてあります。
- ◎ 7日、14日、15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。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。