



## 9がつのよていこんだてひょう

日曜	こんだてめい	おもなざいりようと3つのはたらき			栄養価 小学校部 (中学生年) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	給食の 休み等 がある 学部・学年	
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
		血や肉、骨や歯のもとになる	からだの体の調子を整える	ねつの熱や力のもとになる			
1月	ごはん ギョーザ(2こ・3こ) プロッコリーサラダ みそやさいスープ ガリガリくん(ぶどう)	ぎゅうにゅう、ツナ、みそ	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	ごはん、さとう、ごま、ごまあぶら	537 20.7 14.4 2.0	714 26.6 17.4 2.8	
2火	ごはん まぐろカツ ソース きざみこんぶのにもの はっとじる	ぎゅうにゅう、まぐろ、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、とりにく	にんじん、しいたけ、だいすもやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、こむぎこ、こめこ	604 25.1 19.3 2.0	763 29.1 22.2 2.5	
3水	ごめこフォカッチャ ドライカレー コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリー、トマト	パン、あぶら、さとう、マカロニ、じゃがいも	581 26.3 24.0 2.9	736 32.7 28.9 3.9	
4木	むぎごはん なすいりマーボーどうふ ちゅうかサラダ はくさいスープ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、ツナ、とりにく	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、なす、もやし、キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ	ごはん、むぎ、さとう、でんぶん、ごまあぶら、ごま、あぶら	575 24.9 20.1 2.2	741 31.0 23.8 2.9	
5金	むぎごはん ぶたどんのぐ かぼちゃのあまに だいこんみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう	555 26.0 15.2 2.2	722 32.2 17.5 2.9	
8月	ごもくごはん とりにくのレモンソースかけ かみかみみサラダ ABCやさいスープ なし	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、さきいか、ベーコン	にんじん、ごぼう、れんこん、レモン、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、セロリー、なし	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、ごま、ごまあぶら、マカロニ	568 27.0 18.9 2.7	737 33.2 22.2 3.4	
9火	ごはん さわらのこうみやき こまつなのごまいため みそけんちんじる	ぎゅうにゅう、さわら、あぶらあげ、とうふ、みそ	ねぎ、こまつな、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、だいこん、ごぼう	ごはん、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	555 26.6 21.5 1.9	722 33.0 25.8 2.5	
10水	なすとトマトのスパゲティ グリーンサラダ やさいスープ ヨーグルト	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、ヨーグルト	トマト、たまねぎ、なす、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ほうれんそう、セロリー	スパゲティ、あぶら、さとう	572 25.8 20.3 1.9	717 32.1 23.8 2.4	
11木	ごはん ポテトコロッケ ソース ぶたキムチいため ひきなじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	586 23.3 19.8 2.1	738 27.8 23.4 2.4	
12金	ごはん チンジャオロース しろいしいうめんサラダ コーンいりたまごスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、ベーコン、たまご	ピーマン、あかピーマン、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、もやし、えだまめ、とうもろこし、こまつな、たまねぎ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、うめん	580 29.3 19.4 2.1	758 36.4 23.4 2.7	
16火	むぎごはん ぶたにらどんのぐ キャベツとちくわのちゅうかあえ もやじじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ちくわ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、もやし	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	550 26.6 18.0 2.6	720 33.0 21.4 3.5	
17水	しおラーメン ぶたにくのアップルソースかけ はるさめサラダ バナナ	わかめ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	メンマ、にんじん、もやし、とうもろこし、ねぎ、りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、バナナ	ラーメン、あぶら、さとう、はるさめ、ごま、ごまあぶら	602 29.6 20.7 3.4	755 37.2 24.4 4.8	
18木	ごはん たらのなんばんづけ ひじきのいりに とんじる	ぎゅうにゅう、たら、ひじき、さつまあげ、だいす、ぶたにく、とうふ、みそ	ねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、はくさい、ごぼう	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、じゃがいも	570 29.0 17.9 2.7	745 35.8 21.1 3.6	
19金	むぎごはん ポークカレー まめまめサラダ キャベツスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、ひよこまめ、チーズ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、セロリー	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ	588 25.0 21.0 2.6	767 31.4 25.4 3.0	
22月	むぎごはん タコライスのぐ(タコミート キャベツ チーズ) コンソメスープ ゼリーあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ウインナー	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリー、みかん、もも	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも	589 22.3 19.8 2.0	770 27.6 23.5 2.7	
24水	パン(ひじょうしょくよう) シチュー バナナ	非常食体験	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ	パン、あぶら、じゃがいも	546 21.7 15.1 2.0	746 28.9 19.1 2.9
25木	ごはん あかうおのたつたあげ はくさいのしおこんぶあえ にらたまじる フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう、あかうお、こんぶ、たまご、とうふ、みそ、ヨーグルト	はくさい、きゅうり、えだまめ、にら、にんじん、たまねぎ	ごはん、でんぶん、あぶら、ごま、ごまあぶら	564 26.1 19.7 2.1	721 31.6 22.9 2.6	
26金	むぎごはん ぶたにくとやさいのケチャップいため ポパイヤサラダ みそやさいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、みそ	ピーマン、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、もやし、キャベツ	ごはん、むぎ、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、ごま	569 26.6 19.1 2.5	742 32.7 22.9 3.1	
29月	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため だいこんサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、とりにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、みずな、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、さつまいも	547 27.3 16.6 2.0	713 34.2 19.3 2.8	
30火	ごはん てづくりハンバーグ ソース ガーリックポテト カレーポトフ みかんゼリー	中2 お誕生日給食	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ベーコン、ウインナー	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、セロリー	ごはん、パンこ、でんぶん、さとう、じゃがいも、あぶら	613 22.6 22.5 2.0	790 27.9 27.2 2.4

☆ぎゅうにゅうはまいしくつきます。

- 9月1日(月):高2-1リクエスト給食
- 9月8日(月):高3-2リクエスト給食
- 9月17日(水):小5リクエスト給食
- 9月24日(水):非常食体験
- 9月30日(火):中2リクエスト給食・お誕生日給食

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【給食目標】楽しく食べよう

【栄養目標】運動と栄養の関係について知ろう(黄の食品)



クラス名の献立は、  
リクエスト給食の日です!  
おたのしみに♪



裏面は給食になります!どうぞご覧ください。