



9がつのよていこんだてひょう



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		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	小学部 (中学年)	中学部 高等部	
		ちにくほねは 血や肉、骨や歯のもとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
1月	ごはん ギョーザ(2こ・3こ) ブロッコリーサラダ 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、だいずもやし、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	こめこフオカッチャ 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 なすいりマーボー豆腐 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、でんぷん、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	高3
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、でんぷん、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	白石校中学部
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	高1 高2-2
12金	ごはん チンジャオロース しろいしーめんサラダ 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、でんぷん、ごまあぶら、うーめん	580 29.3 19.4 2.1	758 36.4 23.4 2.7	中学部 高1 高2-1
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 もやしじる	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、でんぷん、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、だいず、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、でんぷん、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	高3-2
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、だいず、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	高3-1
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	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、でんぷん、あぶら、ごま、ごまあぶら	564 26.1 19.7 2.1	721 31.6 22.9 2.6	白石校
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	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、でんぷん、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よくつきます。  
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



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♪

※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)



裏面は給食だよりになります!どうぞご覧ください。