

日 曜日	献立		赤		黄		緑		エネルギー たんぱく質 (kcal)
	献立	牛乳	おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整える		
30	白飯 ビリ辛肉じゃが のり酢和え 冷凍みかん		豚肉 のり		精白米 じゃがいも 植物油 三温糖 三温糖		にんじん 玉ねぎ 根菜ねぎ さやいんげん にんにく しょうが 小松菜 もやし キャベツ みかん	585 20.9	
31	フラワーロール チキンピーズ ワインナーと野菜のソテー ブルーベリーゼリー		ベーコン 鶏肉 大豆 ワインナー		フラワーロール じゃがいも 植物油 三温糖 植物油		玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース 小松菜 キャベツ コーン にんじん ブルーベリーゼリー	634 25.5	
1	タコライス(乳) (白飯) 沖縄県の料理		豚肉 チーズ	植物油	植物油 精白米		玉ねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ	656	
金	もずくスープ サーターアングギー(卵)		もずく 豆腐		サーターアングギーミックス 植物油		だけのこ にんじん しいたけ こねぎ	25.5	
4	白飯 塩麻婆豆腐(ごま油) わかめとえのきの和え物 冷凍みかん		豚肉 豆腐 わかめ		精白米 植物油 ごま油 てん粉 ラー油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ にんじん だけのこ 根菜ねぎ しいたけ にんにく しょうが こねぎ もやし 小松菜 えのきたけ みかん	602 25.3	
5	ツイストパン(乳) メルルーサのマーマレードソース(魚) マッシュポテト(乳) レタスとトマトと卵のスープ(卵)		メルルーサ 牛乳 ベーコン 鶏卵		ツイストパン てん粉 植物油 じゃがいも バター 植物油 てん粉		マーマレード にんにく 玉ねぎ レタス トマト	644 26.1	
6	カレー南蛮うどん (地粉うどん) ししゃものから揚げ(魚・魚卵) きのこ入り磯香和え		鶏肉 油揚げ 昆布 ししゃものから揚げ のり		小麦粉 植物油 てん粉 地粉うどん 植物油 三温糖		にんじん 根深ねぎ 小松菜 もやし にんじん しめじ えのきたけ	644 28.0	
7	麦ご飯 ブルコギ風 韓国の料理		豚肉		精白米 米粒麦 植物油 三温糖		アップルソース にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん もやし 玉ねぎ くら キャベツ きゅうり こまつな にんじん にんにく なし	566 24.2	
8	五穀ご飯 さわらの竜田揚げ(魚) みそ汁 きゅうりのしょうが漬		さわらの竜田揚げ わかめ		精白米 五穀ミックス 植物油 三温糖		玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす こまつな きゅうり しょうが	558 23.0	
11	うま煮丼(卵・いか) (白飯) かぼちゃとひよこ豆のから揚げ なし(梨)		豚肉 うすら卵 いか ひよこ豆		植物油 三温糖 てん粉 精白米 小麦粉 植物油		しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ だけのこ しいたけ にんにく かぼちゃ なし	651 24.8	
12	白飯 彩の国納豆 じゃがいものそぼろ煮 わかめの酢の物		納豆 豚肉 わかめ		精白米 じゃがいも 植物油 三温糖 てん粉 三温糖		玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース きゅうり もやし	601 23.8	
13	セルフやきそばパン コッパン(乳) こいわしのから揚げ(魚・魚卵) フルーツ白玉(乳)		豚肉 青のり こいわし		中華めん 植物油 コッパン てん粉 植物油 抹茶ゼリー 白玉もち		にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	686 28.0	
14	白飯 ジャージャン豆腐(ごま油) 中華和え(ごま) ごま団子(ごま)		生揚げ 豚肉 わかめ		精白米 植物油 三温糖 てん粉 ごま油 三温糖 ごま ごま油 ごま団子 植物油		しいたけ にんじん 根深ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり 大根	699 26.4	
15	防災五目ご飯 防災食給食 フィッシュソーセージ(魚・かに) 豚汁 冷凍みかん		フィッシュソーセージ 豚汁 豆腐		防災五目ご飯 こんにゃく 里芋 植物油		大根 にんじん ごぼう 根深ねぎ 小松菜 みかん	541 20.1	
◆ ◆ ◆ 9月18日(月) 敬老の日 ◆ ◆ ◆									
19	ココア揚げパン(乳) 豆腐のスープ煮 こんにゃくサラダ(ごま)		豆腐 鶏肉 ほたて わかめ		揚げパン用米粉パン 植物油 ココア 三温糖 植物油 てん粉 サラダこんにゃく 植物油 三温糖 ごま		玉ねぎ にんじん かつ チンゲンサイ 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ	610 25.7	
20	ジャージャー麺 若田光一さん来校献立 (中華めん) 星のかぼちゃコロッケ ナムル(ごま) ぶどう		豚肉		三温糖 植物油 てん粉 中華めん 植物油 三温糖 ごま油 ごま		玉ねぎ にんじん だけのこ 根深ねぎ くら にんにく しょうが しいたけ かぼちゃコロッケ 大根 きゅうり もやし にんにく しょうが ぶどう	660 26.1	
21	バターチキンカレー(乳) ナン にんじンドレッシングサラダ ヨーグルト(乳)		鶏肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト		じゃがいも バター 生クリーム 三温糖 ナン 三温糖 植物油		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト(缶) キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ヨーグルト	621 25.5	
22	白飯 お彼岸献立 蒸しそばのだししょうゆ風味(魚) 豆乳入りみそ汁 おはぎ		そば 豚肉 豆乳		精白米 こんにゃく じゃがいも 植物油 おはぎ		大根 にんじん 根深ねぎ こまつな	676 24.6	
25	ハフリカライス えびといか入りクリームソース(いか・えび・乳) コールスローサラダ りんご(りんご)		えび いか 鶏肉 牛乳 白花生		精白米 植物油 バター 植物油 小麦粉 植物油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖		にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ りんご	614 24.6	
26	肉汁うどん 厚焼き卵(卵) 青切りみかん		豚肉 油揚げ 厚焼き卵		うどん		しめじ にんじん 根深ねぎ こまつな みかん	543 26	
27	えび玉丼(えび・卵) (麦ご飯) 松葉芋		えび 鶏卵		てん粉 精白米 米粒麦 さつまいも 植物油 三温糖 はちみつ		玉ねぎ にんじん だけのこ グリンピース	639 23.2	
28	さんまご飯(魚) お月見献立 月見汁 ぶどう		さんま 鶏肉		精白米 植物油 てん粉 三温糖 里芋 白玉もち 植物油		にんじん しょうが しめじ にんじん 大根 小松菜 ぶどう	605 19.3	
29	馬宮のご飯 手作りふりかけ(魚・ごま) いわしの生妻煮(魚) さつま汁 なし		ちりめんじゃこ かつお節 あおのり いわし 昆布 鶏肉 豆腐		精白米 ごま 三温糖 さつまいも こんにゃく 植物油		ゆかり 根深ねぎ しょうが 大根 ごぼう にんじん 根深ねぎ なし	612 26.1	

★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

★ 料理の作り方や、加工食品の食材等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。