

| 日 | 献立 | 牛乳 | 赤 | 黄 | 緑 | エネルギー kcal | たんぱく質 (g) |
|---------------------------|--|----|----------------------------|--|--|---------------|--------------|
| 曜日 | 献立 | | おもに体をつくるもとになる | 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 | | | 精白米 米粒麦 | | | 547 |
| 金 | ピリ辛肉じゃが のり酢和え 冷凍みかん | | 豚肉 のり | 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 | | 212 |
| 2 | 五穀ご飯 鯖の竜田揚げ(魚) すまし汁 大根ときゅうりのしょうが漬け | | さわらの竜田揚げ わかめ 豆腐 | 精白米 五穀ミックス 植物油 | | | 517 |
| 月 | | | | | にんじん 大根 えのき きゅうり しょうが | | 206 |
| 3 | タコライス(乳) (白飯) もずくスープ サターアングギー(卵) | | 豚肉 チーズ もずく 豆腐 | 植物油 精白米 サターアングギーミックス 植物油 | 玉ねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ たけのこ ししいたけ こねぎ 長ねぎ コーン | | 678 |
| 火 | | | | | | | 27.0 |
| 4 | ツイストパン(乳) メルルーサのマーマレードソース(魚) 海藻サラダ(ごま) レタスとトマトと卵のスープ(卵) | | メルルーサ 海藻ミックス ベーコン 鶏卵 | ツイストパン でん粉 植物油 ごま ごま油 植物油 でん粉 | マーマレード にんにく 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ 玉ねぎ レタス トマト | | 565 |
| 水 | | | | | | | 25.8 |
| 5 | 麦ご飯 トッポギ入りタッカルビ チョレギサラダ(ごま) | | 鶏肉 わかめ 韓国風のり | 精白米 米粒麦 トッポ でん粉 | | | 621 |
| 木 | | | | | キャベツ にんにく しょうが 根菜ねぎ にんじん もやし 玉ねぎ にはら | | 27.5 |
| 6 | カレーうどん (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 | | 豚肉 昆布 ししゃものから揚げ のり | 三温糖 ごま ごま油 でん粉 地粉うどん 植物油 | にんじん 根菜ねぎ | | 592 |
| 金 | | | | | | | 26.7 |
| 9 | フラワーロール チキンピース ウィンナーと野菜のソテー | | ベーコン 鶏肉 大豆 ウィンナー | 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 キャベツ コーン にんじん パセリ | | 561 |
| 月 | | | | | | | 24.7 |
| 10 | もち玄米ご飯 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 もち玄米 じゃがいも 植物油 三温糖 でん粉 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 | | 565 |
| 火 | | | | | | | 23.9 |
| 11 | 麦ご飯 ジャージャン豆腐 中華和え(ごま) ごま団子(ごま) | | 生揚げ 豚肉 わかめ | 精白米 米粒麦 植物油 三温糖 でん粉 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 根菜ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり 大根 | | 669 |
| 水 | | | | | | | 26.9 |
| 12 | 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 ヨーグルト | じゃがいも バター 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 | | 535 |
| 木 | | | | | | | 23.4 |
| 13 | うま煮丼(えび・いか) (麦ご飯) かぼちゃとひよこ豆のから揚げ | | 豚肉 いか えび ひよこ豆 | 植物油 三温糖 でん粉 精白米 麦粒麦 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 たけのこ ししいたけ にんにく かぼちゃ | | 558 |
| 金 | | | | | | | 22.8 |
| ◆ ◆ ◆ 9月16日(月) 敬老の日 ◆ ◆ ◆ | | | | | | | |
| 17 | さんまご飯(魚) お月見汁 ぶどう | | さんま 鶏肉 | 精白米 植物油 でん粉 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 | | 607 |
| 火 | | | | | | | 19.2 |
| 18 | キャラメル揚げパン(乳) ミネストローネ こんにゃくサラダ(ごま) | | ベーコン 白いんげん豆 わかめ | 揚げパン用米粉パン 植物油 キャラメル 植物油 じゃがいも マカロニ 三温糖 サラダこんにゃく 植物油 三温糖 ごま | 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ | | 626 |
| 水 | | | | | | | 20.9 |
| 19 | 白飯 さばのねざ味噌煮(魚) 豆乳入りみそ汁 | | さば 豚肉 豆乳 | 精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 植物油 | しょうが 長ねぎ 大根 にんじん 根菜ねぎ こまつな | | 682 |
| 木 | | | | | | | 27.6 |
| 20 | ジャージャー麺 (中華めん) 星のかぼちゃコロッケ ナムル(ごま) | | 豚肉 中華めん | 三温糖 植物油 でん粉 中華めん 植物油 三温糖 ごま油 ごま | 玉ねぎ にんじん たけのこ 根菜ねぎ にはら にんにく しょうが ししいたけ 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 | | 584 |
| 金 | | | | | | | 25.9 |
| ◆ ◆ ◆ 9月23日(月) 振替休日 ◆ ◆ ◆ | | | | | | | |
| 24 | えび玉丼(えび・卵) (麦ご飯) 松葉芋 | | えび 鶏卵 | でん粉 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 たけのこ グリンピース | | 571 |
| 火 | | | | | | | 22.9 |
| 25 | セルフやきそばパン コッペパン(乳) こいわしのから揚げ(魚・魚卵) 白玉ボンチ | | 豚肉 青のり こいわし | 中華めん 植物油 コッペパン でん粉 植物油 白玉もち | にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし みかん(缶) バイン(缶) もも(缶) | | 698 |
| 水 | | | | | | | 30.2 |
| 26 | パプリカライス えびといか入りビーンズクリームソース(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 白花豆 | 精白米 植物油 バター 植物油 小麦粉 植物油 三温糖 | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン 玉ねぎ 赤ピーマン りんご | | 578 |
| 木 | | | | | | | 23.5 |
| 27 | 肉汁うどん 厚焼き卵(卵) | | 豚肉 油揚げ 厚焼き卵 | うどん | しめじ にんじん 根菜ねぎ こまつな | | 544 |
| 30 | 馬宮のご飯 いわしの生姜煮(魚) さつま汁 なし(なし) | | いわし 昆布 鶏肉 豆腐 | 精白米 三温糖 さつまいも こんにゃく 植物油 | 根菜ねぎ しょうが 大根 ごぼう にんじん 根菜ねぎ なし | | 537 |
| 月 | | | | | | | 22.6 |

☆ 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、加工食品の食料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

