

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal		
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g	
1	月	牛乳	ぎゅうにゅう			687	22.2	21.3
		カレーライス <small>リクエスト給食 カレーライス</small>	とりにく	こめ じゃがいも はくりきこ バター あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ			
		コーンサラダ		さとう	キャベツ きゅうり もやし にんじん とうもろこし			
		くだもの			れいとうみかん			
2	火	牛乳	ぎゅうにゅう			583	25.4	17.9
		ゆかりごはん		こめ	ゆかり			
		スズキのフライ	スズキ	あぶら はくりきこ パンこ				
		おかか入りサラダ	かつおぶし	あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし			
みそ汁	みそ		にんじん だいこん ねぎ こまつな					
3	水	牛乳	ぎゅうにゅう			618	21.4	19.6
		ごはん		こめ				
		マーボーじゃが	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース			
		きのこスープ	ハム	あぶら ごまあぶら	しめじ えのきたけ エリンギ ねぎ 			
くだもの			きよほう					
4	木	牛乳	ぎゅうにゅう			580	20.6	20.8
		なすとトマトのスパゲティ	ベーコン とりにく	スパゲティ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト			
		カラフルサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ピーマン			
		くだもの <small>リクエスト給食 トマトパスタ</small>			ナシ			
5	金	牛乳	ぎゅうにゅう			551	25.2	17.4
		ごはん		こめ				
		鶏肉の金山寺みそ焼き	とりにく みそ	あぶら				
		おひたし	かつおぶし		もやし ほうれんそう にんじん			
吉野汁	とりにく	さといも かたくりこ	にんじん だいこん みつば					
8	月	牛乳	ぎゅうにゅう			574	24.5	12.3
		ごはん		こめ				
		肉じゃが	ぶたにく 	あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん グリンピース			
		海そうサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり とうもろこし			
サイダーゼリー	かんてん	さとう	サイダー					
9	火	牛乳	ぎゅうにゅう			578	26.6	19.5
		栗おこわ <small>栗の形</small>	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり ごま				
		たまご焼き 	たまご	あぶら さとう	たまねぎ にんじん			
		菊の花の酢の物		さとう	きくのはな ほうれんそう			
みそ汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな ねぎ					
10	水	牛乳	ぎゅうにゅう			544	23.4	21.9
		ピザトースト	ハム チーズ	しょくパン あぶら	にんにく たまねぎ えのきたけ ピーマン			
		イタリアンドレッシングサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ブロッコリー にんにく			
		ポトフ風スープ	ウィンナー	あぶら じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ			
くだもの			シャインマスカット					
11	木	牛乳	ぎゅうにゅう 			578	27.9	16.1
		発芽玄米ごはん		こめ はつがげんまい				
		いかのしょうが焼き	いか	あぶら こんにやく さとう	しょうが			
		生刻み昆布の煮物	こんぶ あぶらあげ	あぶら さつまいも	にんじん			
さつま汁	とりにく みそ	さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ					
12	金	牛乳	ぎゅうにゅう			561	25.3	15.4
		中華丼	ぶたにく いか えび	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん まいたけ たまねぎ			
		にら玉スープ	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	はくさい キャベツ もやし ねぎ にら			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パインアップル もも みかん			

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。
- ②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3、4年生)の数値をのせています。  
低学年(1、2年生)は約0.9倍、高学年(5、6年生)は約1.1倍になります。

### リクエスト給食

9月はたけのこ学級のリクエスト給食です。  
今回は主食で食べたい料理を選んでもらいました。

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
16	火	牛乳	ぎゅうにゅう			たまねぎ かぼちゃ 	603
		ごはん		こめ			
		かぼちゃコロッケ	ぶたにく	じゃがいも はくりきこ パンこ			
		ごまあえ		あぶら			
		なめこのみそ汁	とうふ みそ	ごま さとう	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん		
22.0	17.2						
17	水	牛乳	ぎゅうにゅう			にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ	624
		コーンピラフ	ベーコン	こめ あぶら パター			
		ポテトサラダ		じゃがいも たまごふしよマヨネーズ	にんじん きゅうり		
		ひよこ豆のスープ	とりにく ベーコン ひよこまめ	あぶら じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト		
		くだもの			ナシ		
19.4	21.2						
18	木	牛乳	ぎゅうにゅう			にんにく 	573
		ごはん		こめ			
		ホキの香草焼き	ホキ	あぶら			
		ひじきのマリネ	ハム ひじき	あぶら さとう	にんじん きゅうり		
		たまごスープ	ベーコン たまご	あぶら かたくりこ	たまねぎ トマト パセリ		
ブルーベリーゼリー	かんてん	さとう	ブルーベリーソース				
24.6	18.0						
19	金	牛乳	ぎゅうにゅう			にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ こまつな はくさい とうもろこし	603
		みそラーメン <small>リクエスト給食 みそラーメン</small>	ぶたにく みそ	めん あぶら ごまあぶら ごま			
		青のり大豆	だいたい あおのり	あぶら			
		くだもの			シャインマスカット		
		25.2	21.1				
22	月	牛乳	ぎゅうにゅう			ごぼう にんじん いんげん	581
		きんぴら丼	ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら ごま			
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとちも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
		くだもの			シナノスマイル		
		26.7	16.7				
24	水	牛乳	ぎゅうにゅう			しょうが	614
		ごはん		こめ			
		メルルーサの甘酢あんかけ	メルルーサ 	かたくりこ あぶら さとう	にんじん キャベツ もやし		
		中華サラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい		
		ワンタンスープ	ぶたにく	あぶら ごまあぶら ワンタン	ねぎ きくらげ		
24.8	15.1						
25	木	牛乳	ぎゅうにゅう			キャベツ きゅうり	606
		黒砂糖パン		くろざとうパン			
		わかめとツナのサラダ	わかめ ツナ	あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん		
		コーンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも パター はくりきこ	とうもろこし		
		24.3	24.1				
26	金	牛乳	ぎゅうにゅう			しょうが にんにく 	602
		ごはん		こめ			
		厚揚げのピリ辛だれ	あつあげ	じょうしんこ はくりきこ あぶら さとう	きゅうり にんじん キャベツ		
		塩昆布和え	しおこんぶ	ごま	ねぎ		
		みそ汁	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	ナシ		
24.1	20.4						
29	月	牛乳	ぎゅうにゅう			ねぎ こまつな	635
		青葉チャーハン	やきぶた たまご	こめ ごまあぶら あぶら	えのきたけ にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが		
		レンズ豆のスープ	レンズまめ ぶたにく				
		大学いも		さつまいも さとう みずあめ ごま			
		21.2	16.9				
30	火	牛乳	ぎゅうにゅう			しょうが	573
		ごはん		こめ			
		めだいの照り焼き	めだい		にんじん れんこん いんげん		
		ひじきと野菜の煮物	ひじき だいたい とりにく あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな		
		田舎汁	みそ	じゃがいも こんにゃく	りんご		
27.0	16.7						