



9月 こんだてひょう

日 (曜)	こんだてめい			体を作るもとなる食品(赤)		体の調子をととのえるもとなる食品(緑)		エネルギーのもとなる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)	
				魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類		
2月	ガバオライス	牛乳	はんじゅくふうめだまやきはるさめサラダ ちゅうかわかめスープ レモンゼリー	とりにく だいす たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう チンゲンサイ	たけのこ もやし キャベツ ほししいたけ コーン	米 はつがげんまい さとう ゼリー はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	622 25.8 2.1	
3火	ごはん	牛乳	ますのしおこうじやき きんぴらごぼろ ピリからこしねじる れいとうみかん	ます あぶらあげ さつまあげ とうふ ふたにく みぞ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼろ こんにゃく みかん	米 さとう じゃがいも	あぶら ごま	650 27.6 1.9	
4水	ブランコッパ	牛乳	あつあげのめんたいマヨやき ラタトゥイユ ポトフ なし	あつあげ めんたいこ ウインナー	牛乳	にんじん トマト ピーマン パプリカ さやいんげん	たけのこ ズッキーニ 豆 なし	パン じゃがいも	あぶら ノイグ マネーズ オリーブオイル バター	625 22.4 2.8	
5木	むぎごはん	牛乳	チンジャオロウスウ くらげのあえもの ちゅうかうらたまごりソース えだまめ	ふたにく くらげ とうふ ハム たまご	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ エリンギ たけのこ えだまめ	米 むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	560 28.1 2.2	
6金	5年リクエストごはん	りんごジュース	チーズハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ おとうろ	ウインナー ポテト ふたにく だいす	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	たけのこ りんご キャベツ もも	米 さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ノイグ マネーズ	749 19.7 2.5	
9月	サラダうどん	牛乳	(ツナサラダ・めんつゆ) ちくわのいそべあげ ごまかぼちゃ ぎゅうにゅうプリン	ツナ やきちくわ	牛乳 あおのり	にんじん かぼちゃ	たけのこ コーン キャベツ もやし	うどん ごまご さとう プリン	あぶら ノイグ マネーズ ごま	574 21.4 2.3	
10火	ふるさとみなかみいただきますのこごはん	のむヨーグルト	あつあげのにくみそかけ うめいりおひたし じゃがいもたまねぎのみそする いはるのおいしいぶどう	あつあげ みぞ とりにく かつおぶし	のむヨーグルト わかめ あぶらあげ	にんじん こまつな さやいんげん うめ	たけのこ エリンギ えだまめ 豆	米 むぎ さとう じゃがいも	あぶら	583 20.7 2.6	
11水	せわれコッパ	牛乳	スラッピーショー コーンサラダ ガルハンソーのがんばるスープ オレンジ	ふたにく だいす あさり ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たけのこ しめじ オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	595 29.5 3.0	
12木	ごはん	牛乳	さばのふんかほし のざわなあえ とんじる きりほしだいこんのいために くんまのしゅうまい マーボーなす いかとうらふのチリソースに	さば ふたにく みぞ さつまあげ	牛乳	にんじん のざわな さやいんげん	たけのこ はくさい ごぼろ こんにゃく しめじ きりほしだいこん	米 じゃがいも さとう	あぶら	608 27.7 2.2	
13金	むぎごはん	牛乳	ふたにく いか ふたレバー みぞ ちめんとうふ	ふたにく いか ふたレバー みぞ ちめんとうふ	牛乳	にんじん パプリカ	たけのこ えだまめ キャベツ コーン	米 むぎ さとう かたくりこ	あぶら	639 29.5 2.2	
16月	敬老の日										
17火	<十五夜>ごはん	牛乳	さんまのかばやき おひたし にらたまじる おつきみゼリー	さんま かつおぶし とりにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな にら	たけのこ しめじ だいこん	米 かたくりこ さとう ゼリー	あぶら	699 26.7 2.0	
18水	こめっこばん	牛乳	なすのミートグラタン イタリアンサラダ ジュリエット なし	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー なし	たけのこ キャベツ キャベツ セロリー	マッシュルーム 豆 コーン しめじ だいこん	パン じゃがいも	あぶら	568 22.2 2.5
19木	<秋の彼岸>とりごもくごはん	牛乳	さくらえびとねぎのたまごやき いそあえ けんちんじる おはぎ(きなこと)	とりにく あぶらあげ たまご とうふ	牛乳 さくらえび のり	にんじん ほうれんそう	たけのこ おぼろ キャベツ ごぼろ こんにゃく	米 はつがげんまい おはぎ さとう さといも	あぶら マヨネーズ	658 26.9 2.0	
20金	運動会応援献立ナン	牛乳	キーマカレー あじフリッター かいそうサラダ うんどうかいおうえんゼリー	あじ ふたにく	牛乳 おきあみ あおのり かいそう	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たけのこ 豆 コーン	米 キャベツ セロリー キャベツ もやし	あぶら バター	653 28.3 2.6	
23月	振替休日										
24火	振替休業日										
25水	しゃくパン だいす チョコクリーム	牛乳	てつくりとうらなゲット はなやさいサラダ パンキンポタージュ にはるのおいしいぶどう	とりにく もめんとうふ ベーコン しるいんげんまめ	牛乳 こんぶ	にんじん パプリカ かぼちゃ ブロッコリー	たけのこ キャベツ コーン 豆	パン ごまご パンこ	あぶら チョコクリーム ノイグ マネーズ バター	699 28.2 2.5	
26木	ごはん	牛乳	ふたにくのしょうがいため しそひじきあえ キムチスープ	ふたにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ パプリカ こまつな	たけのこ はくさい おぼろ	米 かたくりこ	あぶら ごま	542 26.4 2.0	
27金	わかめごはん	牛乳	にしんのてりやき ごまあえ なめこのみそする	にしん とうふ みぞ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ なめこ だいこん	米 はつがげんまい さとう じゃがいも	あぶら ごま	577 23.0 2.2	
30月	ラーメン	牛乳	あげきょうざ えのきときゅうりのちゅうかあえ しょうゆラーメンスープ まっちゃとあまなつとうのケーキ	ふたにく とりにく なると	ショア わかめ れんにゅう きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たけのこ もやし キャベツ コーン	ラーメン きょうざのかわ さとう ごまご あまなつとう	あぶら ごま	560 22.8 2.5	

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
 ◆地場産物食材は**太字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準 今月の平均	熱量: 650kcal 熱量: 620kcal	蛋白質: 26.0g 蛋白質: 25.4g	脂質: 18.0g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 2.0g 食塩相当量: 2.3g
-------------------	----------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------

◎今月分の給食費の引き落としは10月31日(木)です。残高の確認をお願いいたします。

★: 業者配送