



9月 納食カレンダー



日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
2	火		ハニーレモントースト トマトシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 大豆(乾) 粉チーズ	食パン はちみつ 三温糖 バター じゃがいも 薄力粉 油 オリーブ油	レモン(果汁) 玉葱 にんじん トマト ぶなしめじ ホールトマト ホールコーン キャベツ きゅうり	617 26.9
3	水		ごはん なめだけ いかの香味焼き れんこんのきんぴら 吉野汁	牛乳 いか 鶏肉 繊ごし豆腐	米 三温糖 白いりごま じゃがいも でんぶん ごま油	えのきだけ しょうが にんにく ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな れんこん	585 28.6
4	木		山菜おこわ ごぼうチップスサラダ 里芋のみぞ汁 オレンジゼリー 8月お誕生日給食	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ アガー	米 もち米 三温糖 さといも 油	にんじん だけのこ(水煮) 山菜水煮 ごぼう こまつな キャベツ 玉葱 オレンジジュース みかん缶詰	604 25.0
5	金		回鍋肉丼 ワンタンスープ ナガノパープル	牛乳 豚肉 生揚げ 木綿豆腐 赤みそ 鶏肉	米 麦 三温糖 でんぶん 白いりごま ワンタンの皮 油 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉葱 キャベツ ぶなしめじ きくらげ(乾) もやし こまつな ナガノパープル	634 28.9
8	月		中華丼 だいこんのピリ辛味 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 綿ごし豆腐 たまご	米 麦 三温糖 でんぶん 白いりごま 油 ごま油	にんにく しょうが きくらげ(乾) にんじん だけのこ(水煮) 玉葱 白菜 もやし きゅうり だいこん えのきだけ クリームコーン こまつな	622 29.2
9	火		鮭ごはん 菊花おひたし うどん入りとろみ汁 菊みかん 重陽の節句献立	牛乳 鮭 鶏肉 白ちくわ 油揚げ	米 麦 白いりごま 干しうどん	もやし 菊のり にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 ねぎ 菊みかん	609 27.2
10	水		明日葉あげパン カレーシチュー キャベツとパプリカのサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 レンズまめ(乾)	明日葉パン じゃがいも 有塩バター 薄力粉 オリーブ油 三温糖 油	にんにく しょうが 玉葱 ゼロリー にんじん りんご キャベツ 赤パプリカ ホールコーン	639 25.6
11	木		ごはん 魚のみぞマヨネーズ焼き けんちん汁 梨	牛乳 さわら 赤みそ 油揚げ 綿ごし豆腐	米 エッグケアマヨネーズ 三温糖 さといも 板こんにゃく	にんじん 玉葱 ピーマン ぶなしめじ えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ 梨	604 26.1
12	金		スパゲティナポリタン ピーンズサラダ りんごマフィン	牛乳 豚肉 ウィンナー 粉チーズ 大豆(乾) まぐろ缶詰(水煮) たまご	スパゲティ オリーブ油 三温糖 薄力粉 無塩バター 油 砂糖	にんにく ゼロリー 玉葱 にんじん ぶなしめじ ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン りんご レモン(果汁)	676 27.8
16	火		フライドライス フリフリチキン チキンロングライス コラボ給食withハワイ	牛乳 ウィンナー たまご 鶏肉	米 麦 はちみつ はるさめ(乾) ごま油 砂糖	玉葱 こまつな パインジュース にんにく しょうが にんじん こねぎ	682 29.4
17	水		ごはん のりとあさりの佃煮 五目うま煮 野菜のからし醤油あえ パインカルビスゼリー 9月お誕生日給食	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 さきいか かつお糸削り	米 三温糖 じゃがいも 油 板こんにゃく 白いりごま 砂糖	こまつな ごぼう にんじん たけのこ(水煮) ぶな しめじ さやいんげん だいこん きゅうり	626 24.5
18	木		ピザトースト ポトフ マカロニサラダ	牛乳 ベーコン シュレッドチーズ 豚 肉 ひよこまめ(乾)	食パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんじん ゼロリ かぶ こまつな きゅうり キャベツ	588 26.1
19	金		そぼろ丼 こまつな乾物あえ 豆腐汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご ちりめんじゃこ かつお糸削り 刻みの り 綿ごし豆腐 カットわかめ	米 麦 三温糖 白いりごま 油 ごま油	しょうが えだまめ こまつな もやし にんじん 玉葱 キャベツ	615 29.5
22	月		けんちんうどん 浅漬け おはぎ 秋のお彼岸献立	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお糸削り あすき(乾)	さといも つきこんにゃく うどん 米 もち米 三温糖 油	ごぼう にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ キャベツ こまつな ショウガ	648 26.6
24	水		鶏ごぼうごはん 根菜チップス なすと豆腐のみぞ汁 みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 綿ごし豆腐 赤み そ 白みそ	米 麦 三温糖 つきこんにゃく さつまいも じゃがいも 油	にんじん ごぼう 干し椎茸 れんこん なす 玉葱 ねぎ みかん	634 24.1
25	木		ドリア風 バジルドレッシングサラダ ピオーネ	牛乳 鶏肉 いか あさり(水煮) 脱脂粉乳 豆乳 粉チーズ	米 麦 有塩バター 薄力粉 オリーブ油 三温糖 油	玉葱 にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり ピオーネ	700 27.9
26	金		ごはん さんまの塩焼き みそかんぶら 重 コラボ給食with福島県郡山市	牛乳 さんま 赤みそ 白ちくわ 凍り豆腐 鶏肉	米 麦 じゃがいも 白いりごま さといも 板こんにゃく 油 砂糖	わらび にんじん 干し椎茸 ごぼう たけのこ(水煮) しょうが	664 25.7
29	月		菜めし ししゃものカレー揚げ はりはり漬け のりのみぞ汁	牛乳 わかめご飯の素 からふとししゃ も 綿ごし豆腐 赤みそ 白みそ 焼き のり	米 麦 三温糖 薄力粉 白いりごま ごま油 油	切干大根 にんじん もやし きゅうり こまつな だいこん 菓ねぎ	578 25.5
30	火		マーボーナス丼 チンゲンサイスープ シャインマスカット	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ 赤みそ 鶏 肉綿ごし豆腐	米 麦 三温糖 でんぶん ごま油 油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ(水煮) きくらげ(乾) なす ぶなしめじ もやし チンゲンサイ シャインマスカット	578 24.3

*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。