



令和3年9月分 学校給食献立予定表



みんなできょうりよくしてたのしいしょくじをしよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
2 木	ごはん					【こめ】			689	26.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ハヤシライス	【ぶたにく】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉		
	☆ささみカツ	とりにく				じゃがいも こめのパンこ でんぶん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆		
3 金	わかめごはん		わかめ			【こめ】			809	25.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	みそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ			大豆		
	☆とりにくのからあげ いりどりソースかけ	とりにく		あかピーマン・にんじん	にんにく・しょうが スッキーニ・きピーマン たまねぎ	でんぶん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	*いちのみやたまごの とうにゅうプリン	【いちのみやたまごの とうにゅうプリン】						卵 大豆		
6 月	ごはん					【こめ】			625	19.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	コーンスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆キャベツいりミンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく			【キャベツ】・たまねぎ	でんぶん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦		
7 火	ごはん					【こめ】			675	32.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ぶたじる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ	わかめ	にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ えのきたけ	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば		
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉		
8 水	*ナン					ナン		小麦 大豆	611	22.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	なつやさいのキーマカレー	あいびきにく(ぎゅうにく ぶたにく)・【だいす】		にんじん・あかパプリカ	たまねぎ・とうもろこし なす・えだまめ・にんにく		カレールウ あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご バナナ		
	フルーツカクテル				パイン・もも・ナタデココ	カクテルゼリー		もも りんご 大豆		
9 木	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			663	30.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	あいちのしらすつみれじり	【しらすつみれ】 【とうふ】・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ ほししいたけ			大豆 小麦		
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
10 金	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	640	26.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	しおラーメン	【ぶたにく】・なると 【やきぶた】		にんじん	もやし・キャベツ・ねぎ		あぶら	豚肉 小麦 大豆 さば ゼラチン 鶏肉		
	☆はるまぎ	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし エリンギ	でんぶん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	◎パンパンジー	ささみフレーク			きゅうり		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 ごま 豚肉		
13 月	ごはん					【こめ】			644	21.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのトマトソース	ぶたにく・とりにく		トマト	たまねぎ	でんぶん・さとう	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
	やさしいふりかけ	かつおぶし		ひろしまな だいこんば・かぼちゃ		さとう				
14 火	ごはん					【こめ】			752	21.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	マーポーはるさめ	【ぶたにく】・あかみそ		にんじん・あかパプリカ	たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	はるさめ・さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	☆あげギョーザ・3こ	ぶたにく・とりにく だいすこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		

- ・ * _____ しるしのナン、おつきみだんご、れいとうパインのからぶくろ、いちのみやたまごのとうにゅうプリン、フローズンヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ・ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・ こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ・ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・ 9日、13日、15日、16日、21日、27日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

9月7日(火)
「まごわやさしい」にちなんだこんだてです。
けんこうによいとされているたべものの、かしらもじをとって「まごわやさしい」とあらわします。ぶだんのしょくじでも、いしきしてたべられるとよいですね。

ま・・・まめ・まめせいひん
こ・・・ごま
わ(わかめ)・・・かいそうらい
や・・・やさしい
さ・・・さかな
し(しいたけ)・・・きのこるい
い・・・いもるい





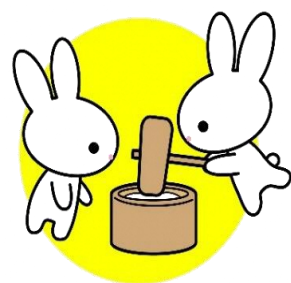
令和3年9月分 学校給食献立予定表



みんなできょうりょくしてたのしいしょくじをしよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載			
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ					
15 水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			乳 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦	600	26.8	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	ちゃんこじる	【ぶたにく】・たこだんご		にんじん	とうがん・えのきたけ しらたき・ねぎ・ほししいたけ		あぶら					
	とうふステーキのそぼろあん	とうにゅう・とりにく				でんぷん・さとう	あぶら					
	◎ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう						
16 木	ごはん					【こめ】			乳 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦 ごま 大豆	640	21.3	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	じゅうごやじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん	ねぎ・ほししいたけ		さといも					
	ごもくきんぴら	とりにく		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう 【れんこん】		さとう	あぶら ごまあぶら				
	*おつきみだんご						おつきみだんご					
17 金	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	719	25.0		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	ミネストローネ	【ぶたにく】		にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・キャベツ		じゃがいも	あぶら			豚肉	
	☆かぼちゃとおまめのフライ	だいす・くろまめ		かぼちゃ			きんときまめ しろいんげんまめ さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	マーガリン あぶら			大豆 小麦	
21 火	ごはん					【こめ】			乳 鶏肉 大豆 小麦 大豆 小麦 ごま 大豆 小麦	589	34.8	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	いものこのじる	とりにく・【とうふ】		にんじん	だいこん・しめじだけ ねぎ・こんにやく		さといも	あぶら				鶏肉 大豆 小麦
	はがつかのこうみだれ	はがつか					さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま				大豆 小麦 ごま
22 水	ごはん					【こめ】・おおむぎ			乳 大豆 大豆 小麦 乳	641	22.3	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	かぼちゃのみそじる	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		かぼちゃ	たまねぎ・ねぎ							大豆
	ひじきのいために	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし		さとう	あぶら				大豆 小麦
	*フローズンヨーグルト			フローズンヨーグルト								乳
24 金	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 大豆 小麦 卵 小麦 大豆	606	23.2	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	にくじゃが	【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ		じゃがいも・さとう	あぶら				豚肉 大豆 小麦
	あつやきたまご	たまご					でんぷん・さとう	あぶら				卵 小麦 大豆
27 月	ごはん					【こめ】			乳 鶏肉 小麦 大豆 大豆 小麦	631	23.4	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	あきのみかくじる	とりにく・ミックスみそ		にんじん	しめじだけ・えのきたけ ごぼう・ねぎ		さつまいも	ごまあぶら あぶら				鶏肉 小麦 大豆
	さんまのみぞれに	さんま			だいこん		さとう・でんぷん					大豆 小麦
28 火	ごはん					【こめ】			乳 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 小麦 りんご ごま	634	27.3	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	トックク	ぎゅうにく	わかめ	にんじん	もやし・ほししいたけ・ねぎ にんにく		トック・でんぷん	あぶら				牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 小麦
	やきにくどんのぐ	【ぶたにく】		あかパプリカ・ピーマン	たまねぎ・エリンギ にんにく		さとう	あぶら				豚肉 大豆 小麦 りんご ごま
29 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	711	29.1		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	カレーソフトめん	【ぶたにく】		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・にんにく			カレールー あぶら			豚肉 小麦 大豆 りんご	
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく					でんぷん・さとう	あぶら			鶏肉 豚肉	
	◎コールスロー				キャベツ・とうもろこし			ドレッシング				
30 木	ごはん					【こめ】			乳 卵 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 大豆 小麦 りんご 大豆	619	23.1	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	かきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ		でんぷん	あぶら				卵 鶏肉 小麦 大豆
	☆さといもコロック	とりにく					さといも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら				鶏肉 大豆 小麦
	(ソース)											りんご 大豆
ポイルキャベツ				キャベツ								

- ・ * _____ するしのナン、おつきみだんご、れいとうパインのからぶくろ、いちのみやたまごのとうにゅうプリン、フローズンヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがはいしゅうします。
- ・ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・ こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・ 9日、13日、15日、16日、21日、27日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



好評献立のレシピを公開しています。



じょうずに見えるかな？
～はしづかいにちょうせん～
24日(金)は「はしづかいをいしきするこんだて」です。しょくざいを「すくう」、じゃがいもを「はきむ」、あつやきたまごを「きる」など、さまざまなのはつかいかたをいしきしながら、しょくじをしましゅう。じゃがいもをはしてさしてたべることは、「さしはし」といってマナーいはんです。