



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のになる		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)
2 木	ごはん	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 こざかな・かいそう	いろいろのこいやさい	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		654	27.5
	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・ほししいだけ・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		
	*れいとうパイン				れいとうパイン					
3 金	わかめごはん		わかめ			【こめ】			622	23.2
	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・ほししいだけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆		
	☆さといもコロック (ソース)	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 りんご 大豆		
	ポイルキャベツ				キャベツ					
6 月	ごはん					【こめ】			689	20.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	かぼちゃのみそしる	【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		
	*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		
7 火	*ナン					ナン		小麦 大豆	611	22.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	なつやすみのキーマカレー	あいひきにく (ぎゅうにく ぶたにく)・【だいず】		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		
8 水	ごはん					【こめ】			663	30.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	あいちのしらすつみれじる	【しらすつみれ】 【とうふ】・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ ほししいだけ			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		
9 木	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			644	21.9
	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	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
やさいふりかけ	かつおぶし		ひろしまな・きょうな だいこんば・かぼちゃ		さとう					
10 金	ごはん					【こめ】			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・こんにゃく	さといも	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	はがつおのこうみだれ	はがつお				さとう・でんぷん	あぶら こまあぶら ごま	大豆 小麦 ごま		
◎こがねあえ			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう		大豆 小麦			
13 月	ごはん					【こめ】			597	26.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	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・ほししいだけ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	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	大豆 鶏肉 小麦		
◎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		大豆 小麦			
14 火	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		
	☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ	こまあぶら 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			
15 水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			609	23.3
	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	こんにゃく・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			

- ・* しるしのれいとうパイン、ナン、おつきみだんごのからぶくろ、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。
- ・2日、8日、9日、10日、13日、21日、29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。

じょうずにできるかな?
～はしづかいにちょうせん～
15日(水)は「はしづかいをいしきる
こんだて」です。しょくさいを「すく
う」、じゃがいもを「はさむ」、あつや
たまごを「きる」など、さまざまなし
のつかいかたをいしきしながら、しょく
じをしましょう。じゃがいもをはしてさ
てたべるとは、「さしほし」とい
ってマナーいはんです。





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)
16 木	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	だいず・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		
17 金	ごはん					【こめ】			685	25.4
	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 いろどりソースがけ	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	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
21 火	ごはん					【こめ】			640	21.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	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		大豆 小麦		
	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	鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	*おつきみだんご					おつきみだんご		大豆		
22 水	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			689	26.9
	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 でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆		
24 金	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		
27 月	ごはん					【こめ】			752	21.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	マーボーはるさめ	【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 でんぷん	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 だいずこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・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		
28 火	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		カレールウ 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		
29 水	ごはん					【こめ】			611	23.2
	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	しめじたけ・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 ごま 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		
30 木	ごはん					【こめ】			698	20.9
	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	でんぷん	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	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	牛肉 豚肉 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		

- ・* しるしのれいとうパン、ナン、おつきみだんごのからぶくろ、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。
- ・2日、8日、9日、10日、13日、21日、29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24日(金)
「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、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、いしきてたべられるとよいですね。

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

好評献立のレシピを公開しています。