



令和4年9月分 学校給食献立予定表



みんなでできよ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 | あか：おもにからだをつくるものになる | | | | | みどり：おもにからだのちようしをとのえる | | き：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 | いろのこいゆさい | 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 金 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | | | 730 | 26.1 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | わかめスープ | ベーコン | わかめ | にんじん | エリンギ・もやし とうもろこし・ねぎ | でんぷん | ごまあぶら あぶら | | | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま | | | |
| | ★とりにくのサクサクからあげ | とりにく・だいずフレーク | | | にんにく・しょうが | でんぷん・こめこ | あぶら | | | 鶏肉 大豆 小麦 | | | |
| 5 月 | わかめごはん | | わかめ | | | 【こめ】 | | | | | 720 | 23.9 | |
| | 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・はねぎ | えのきだけ・ほししいたけ | でんぷん | あぶら | | | 卵 鶏肉 小麦 大豆 | | | |
| | ★さといもコロッケ | 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 | | | |
| | ＊つきみだんご | | | | | つきみだんご | | | | 大豆 | | | |
| 6 火 | ＊ナン | | | | | ナン | | | | 小麦 大豆 | 632 | 22.6 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | キーマカレー | あいひきにく (ぎゅうにく・ぶたにく) 【だいたず】 | | にんじん・ブロッコリー | たまねぎ・にんにく | ひよこめめ | カレールー あぶら | | | 牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご バナナ | | | |
| | ピオーネゼリーあえ | | | | ナタデココ・パイナップル もも | ピオーネゼリー | | | | もも | | | |
| 7 水 | ごはん | 「まこわやさしい」 こんだて | | | | 【こめ】 | | | | | 712 | 36.0 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | こじる | 【ぶたにく】 だいたずペースト 【とうふ】・ミックスみそ | | にんじん | だいこん・ねぎ・えのきだけ しょうが | 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 | | | |
| ◎ひじきのささみあえ | ささみフレーク | ひじき | 【ほうれんそう】 | | さとう | ドレッシング ごま | | | 大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま | | | | |
| 8 木 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | | | 604 | 25.9 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | きくのすましじる | かまぼこ・【とうふ】 | | にんじん・【みつば】 | はくさい・えのきだけ | | | | | 大豆 小麦 | | | |
| | ★ソースカツ・2こ | ぶたにく・だいたず | | | | でんぷん・パンこ さとう | あぶら | | | 豚肉 小麦 大豆 りんご | | | |
| 9 金 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | | | 624 | 25.2 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | エッグスープ | 【ぶたにく】・たまご | | にんじん・パセリ | たまねぎ・エリンギ | でんぷん | あぶら | | | 豚肉 卵 牛肉 小麦 大豆 | | | |
| ハンバーグのデミグラスソースがけ | とりにく・ぶたにく | | | たまねぎ | でんぷん・さとう じやがいも | ラード あぶら | | | 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご | | | | |
| 12 月 | ごはん | しゅんを あじわうひ | | | | 【こめ】 | | | | | 627 | 20.1 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | あきなすのみそじる | あぶらあげ・ミックスみそ | | にんじん・はねぎ | なす・たまねぎ・しめじ | | | | | 大豆 | | | |
| ★あげさといもとこうや とうふのあまからがらめ | こうやとうふ・とりにく | | さやいんげん あかパプリカ | | さといも・さとう | あぶら | | | 小麦 大豆 鶏肉 | | | | |
| 13 火 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | | | 小麦 | 705 | 29.1 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | カレーなんばんソフトめん(しる) | 【ぶたにく】・かまぼこ | | にんじん | たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ | でんぷん | カレールー あぶら ラード あぶら | | | 豚肉 小麦 大豆 | | | |
| キャベツいりつくね | とりにく・かつおぶし | | | キャベツ・しょうが | でんぷん・さとう | | | | 鶏肉 豚肉 | | | | |
| 14 水 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | | | 626 | 29.5 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | つぼんじる | 【ぶたにく】・やきとうふ かまぼこ | | にんじん | ねぎ・こんにやく ほししいたけ・しょうが | さといも | あぶら | | | 鶏肉 大豆 小麦 | | | |
| | さわらのてりやき | さわら | | | | さとう・でんぷん | あぶら | | | 大豆 小麦 | | | |
| ココアパウダー | | | | | ココアパウダー | | | | 大豆 | | | | |
| 15 木 | むぎごはん | | | | | 【こめ】・おろむぎ | | | | | 613 | 26.8 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | ちゃんこじる | とりにく・いかだんご | | にんじん | はくさい・えのきだけ しらたき・ねぎ・ほししいたけ | | あぶら | | | 鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦 | | | |
| きぬあつあげのあまみそがけ | だいたず・あかみそ | | | | でんぷん・さとう | あぶら | | | 大豆 小麦 | | | | |

○ ＊ _____ するしのつきみだんご、ナン、りんごのからぶくろ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。)


○ ◎ するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆ するしはセンターであげてちようりしてあります。

○ 7日、14日、15日、20日、26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。

5日(月) … じゅうごやにちなんだこんだて
→ さといもコロッケ
つきみだんご

8日(木) … ちようようのせつくに
ちなんだこんだて
→ きくのすましじる





令和4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 | あか：おもにからだをつくるものになる | | みどり：おもにからだのちようしをととのえる | | き：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) | 中学年層を掲載 | |
|------------------|----------------------|----------------------------|---------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------|
| | | 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 金 | ごはん | | | | | | 【こめ】 | | 654 | 20.3 |
| | 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 牛肉 小麦 大豆 | | |
| | ☆ミンチカツ | ぶたにく | | | たまねぎ | さとう・でんぷん パンこ・こむぎこ | あぶら | 豚肉 小麦 大豆 | | |
| | かつおぶしかけ | かつおぶし | のり | まっちゃん | | さとう・でんぷん | | | | |
| 20 火 | ごはん | だしを あじわうひ | | | | | 【こめ】 | | 582 | 23.2 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | | |
| | ゆばのすましじる | ゆば・【とうふ】 | | にんじん・【みつば】 | はくさい・えのきたけ ほししいたけ | | | 大豆 小麦 さば | | |
| | ぶたひきにくとやさいのそぼろどんのく | 【ぶたにく】 | | あかパプリカ・はねぎ | にんにく・しょうが・たまねぎ きパプリカ | さとう・でんぷん | あぶら | 豚肉 大豆 小麦 | | |
| | ＊りんご | | | | りんご | | | りんご | | |
| 21 水 | クロスロールパン | | | | | | クロスロールパン | 小麦 乳 大豆 | 753 | 25.4 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | | |
| | かぼちゃのクリームスープ | ベーコン・とうにゅう | | かぼちゃ・パセリ | たまねぎ | | ホワイトル あぶら | 豚肉 大豆 | | |
| | ☆あじフリッター・2こ | あじ | おきあみ あおさ | | | こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ | あぶら | 小麦 大豆 | | |
| | ◎ブロッコリーのドレッシングあえ | | ほねをきき つけてね | ブロッコリー | | | ドレッシング | 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉 | | |
| 22 木 | むぎごはん | | | | | | 【こめ】・おおむぎ | | 640 | 27.3 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | | |
| | ちゅうかはんのく | 【ぶたにく】・えび・いか 【うすらたまご】 | | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ | さとう・でんぷん | あぶら ごまあぶら | 豚肉 えび いか 卵 鶏肉 大豆 小麦 ごま | | |
| | ☆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・みずあめ | ごまあぶら あぶら | 豚肉 大豆 小麦 ごま | | |
| 26 月 | ごはん | ただししいはし づかいのひ | | | | | 【こめ】 | | 593 | 23.7 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | | |
| | とうにゅうみそしる | 【ぶたにく】・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう | | にんじん・はねぎ | はくさい・だいこん | | あぶら | 豚肉 大豆 小麦 | | |
| | にしんのもみじおろしに | にしん | ほねも たべられるよ | にんじん | だいこん | さとう | | 小麦 大豆 | | |
| ◎いんげんのごまあえ | | | さやいんげん | | さとう | ごま | 小麦 大豆 ごま | | | |
| 27 火 | ちゅうかめん | | | | | | 【ちゅうかめん】 | 小麦 | 745 | 27.8 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | | |
| | とんこつしょうゆラーメン(しる) | 【ぶたにく】・やきぶた | | にんじん・にら | もやし・とうもろこし | | あぶら | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン ごま | | |
| | ☆あげギョーザ・3こ | とりにく・だいすこ | | | キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが | でんぷん・さとう こむぎこ | ラード ごまあぶら あぶら | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま | | |
| ◎きりほしだいごんのちゅうかあえ | | | | きりほしだいごん・きゅうり | | ドレッシング | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン | | | |
| 28 水 | わかめごはん | | わかめ | | | | 【こめ】 | | 578 | 20.0 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | | |
| | にくじゃが | ぎゅうにく | | 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 | 牛肉 大豆 小麦 | | |
| あつゆきたまご | 【たまご】 | | | | さとう・でんぷん | あぶら | 卵 小麦 大豆 | | | |
| 29 木 | ごはん | | | | | | 【こめ】 | | 685 | 32.3 |
| | 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 | | にんじん・はねぎ | ごぼう・だいこん | さといも | あぶら | 豚肉 大豆 | | |
| てりどり | とりにく | | | しょうが | さとう・でんぷん | あぶら | 鶏肉 大豆 小麦 | | | |
| 30 金 | ごはん | | | | | | 【こめ】 | | 595 | 16.5 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | | |
| | けんちんじる | とりにく・【とうふ】 | | にんじん・はねぎ | こんにゃく・ごぼう・だいこん | | あぶら | 鶏肉 大豆 小麦 | | |
| | ☆きのこいりかきあげ (てんつゆ) | | | にんじん | たまねぎ・まいたけ | こむぎこ | あぶら | 小麦 大豆 大豆 小麦 さば | | |

- ＊ _____ するしのつきみだんこ、ナン、りんごのからぶくろ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ゃ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。)
- ◎ するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ○ ☆ するしはセンターであけてちようりしてあります。
- 7日、14日、15日、20日、26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。



好評献立のレシピを
公開しています。