



日曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	使用する食品名							栄養価 (k cal)	
					(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他		
					おもにたんぱく質 1群	おもに無機質 2群	おもにカロテン 3群	おもにビタミンC 4群	おもに炭水化物 5群	おもに脂質 6群			
					魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
2	火	給食委員会9年生考案					牛乳			◇ナン		643	
		きゅうにゅう										30.4	
		キーマカレー	おわん			豚肉・大豆	乳	にんじん・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・しょうが		油	ワイン・カレー粉・カレールフ	2.0
		かいそうサラダ	おさら			ひよこ豆	粉チーズ	トマト					
						まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	ごま	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
3	水	ごはん					牛乳			米		626	
		きゅうにゅう										23.5	
		わふうハンバーグ	おさら			◇ハンバーグ				砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	2.2
		やさいと ささみの しょうがあげ	おさら			鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	
		じゃがいもの みそしる	おわん			油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも			
4	木	ジャンバラヤ	おわん			鶏肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	米	油	クチャップ・コンソメ・塩・こしょう	659
		きゅうにゅう				フランクフルト	牛乳	トマト				パブリカ粉・チリパウダー	25.7
		しろみぎかなの レモンフライ	おさら			◇白身魚のレモンフライ					油		2.0
		えだまめと コーンのサラダ	おさら					小松菜	枝豆・とうもろこし・キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう	
5	金	給食委員会6年生考案					牛乳			米		645	
		きゅうにゅう										27.7	
		なすと とりにくの あまからいため	おさら			鶏肉・みそ		にんじん	なす・たまねぎ・にんにく・赤パプリカ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・豆板醤・甜麺醤	2.0
		ごまつなと ツナのあえもの	おさら			まぐろ油漬		小松菜	もやし	ごま・ごま油		しょうゆ・こしょう	
		たまごと えのきのスープ	おわん			卵・豆腐		にんじん	とうもろこし・長ねぎ・えのきたけ	でんぷん		中華だし・塩・しょうゆ	
8	月	ごはん					牛乳			米		616	
		きゅうにゅう										27.2	
		いわしの しょうがに	おさら			◇いわし生煮						1.9	
		ごまあえ	おさら					にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
		まろやか みそしる	おわん			豚肉・豆腐・みそ		にんじん・チンゲンサイ	大根・玉ねぎ	じゃがいも	ごま油		
9	火	はちみつパン					牛乳			◇はちみつパン		620	
		きゅうにゅう										28.3	
		ボークビーンズ	おわん			豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・クチャップ・コンソメ・こしょう・ソース	2.0
		グリーンサラダ	おさら			鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
		くだもの(なし)	カップ						梨				
10	水	ごはん					牛乳			米		624	
		きゅうにゅう										23.4	
		さんまフライ	おさら			◇さんまフライ					油		1.6
		こんにゃくサラダ	おさら					小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ	
		みぞれしる	おわん			鶏肉・豆腐		にんじん	大根・えのきたけ・ごぼう・長ねぎ	でんぷん		しょうゆ・塩・酒・みりん	
11	木	ごはん					牛乳			米		643	
		きゅうにゅう										24.2	
		えびしゅうまい(2こ・せんせい3こ)	おさら			◇えびしゅうまい						1.8	
		はるさめの カラフルいため	おさら			豚肉		にんじん・ピーマン	たけのこ・黄パプリカ・にんにく	春雨・砂糖	油・ごま	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤	
		わかめスープ	おわん			ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきたけ	でんぷん		中華だし・塩・こしょう	
12	金	ごはん					牛乳			米		645	
		きゅうにゅう										20.3	
		メンチカツ	おさら			◇キャベツメンチカツ					油		2.1
		とさあえ	おさら			かつお節		小松菜・にんじん	もやし	砂糖	油	酢・しょうゆ	
		みだくさんじる	おわん			厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも・こんにゃく			
16	火	ごはん					牛乳			米		629	
		きゅうにゅう										25.1	
		マヨネーズストロート	袋			まぐろ水煮	チーズ	とうもろこし・玉ねぎ	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	こしょう		2.2
		きゅうにゅう											
		にくだんごと やさいのスープに	おわん			◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		ぶどうゼリー				ヨーグルト				◇ぶどうゼリー			
17	水	ごはん					牛乳			米		630	
		きゅうにゅう										24.9	
		さばの しおやき	おさら			さば一塩					油	しょうゆ・酢	2.0
		きりぼしだいこんの あえもの	おさら					にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり				
		さつまじる	おさら			豚肉・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ	さつまじり			
			おわん			ベーコン・豚肉	寒天・チーズ	にんじん・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	クチャップ・ワイン・塩・こしょう	
18	木	ジェノバゼ スパゲッティ	おわん				牛乳					666	
		きゅうにゅう										25.5	
		コロツケ	おさら									2.3	
		かんでんいり ヘルシーサラダ	おさら			まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	◇野菜コロツケ	油	酢・塩・こしょう	
		ヨーグルト					ヨーグルト				油		
19	金	ごはん					牛乳			米		676	
		きゅうにゅう										27.1	
		ぶたキムチ	おさら			豚肉・厚揚げ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん	1.9
		トック スープ	おわん			みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく				
						ベーコン			えのきたけ・長ねぎ・きくらげ	◇トック		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
22	月	ごはん					牛乳			米		630	
		きゅうにゅう										23.9	
		まーぼーとうふ	おわん			豆腐・豚肉		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	1.6
		パンサンズー	おさら			大豆・みそ		にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	
24	水	ごはん					牛乳			米		623	
		きゅうにゅう										27.1	
		あじの なんばんづけ	おさら			◇あじ煎粉付き		にんじん	長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酢・一味唐辛子	2.0
		そくせきづけ	おさら						キャベツ・きゅうり			塩	
		もやしたっぷり ごまみそしる	おわん			豚肉・豆腐		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま		
						油揚げ・みそ							
25	木	コッペパン チョコクリーム					牛乳			◇コッペパン	◇チョコクリーム	648	
		きゅうにゅう										26.4	
		とりにくと さつまじりシチュー	おわん			鶏肉・白いげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ	さつまじり・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	2.0
		ガーリック ドレッシングサラダ	おさら			まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	しょうゆ・みりん	
26	金	ごはん					牛乳			米		618	
		きゅうにゅう										28.8	
		こうやとうふの たまご とじに	おわん			高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ		油	しょうゆ・みりん	2.1
		からしあえ	おさら			鶏肉・鶏卵		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しらたき・砂糖		しょうゆ・からし	
		あじつけ のり					味付けのり						
29	月	給食委員会5年生考案					牛乳			米		627	
		きゅうにゅう										30.2	
		とりにくの からあげ	おさら			鶏肉		にんじん・小松菜	しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒	2.0
		ごまつなと ごまあえ	おさら					にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
		しめじの みそしる	おわん			豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	しめじ・長ねぎ・大根				
30	火	くろパン					牛乳			◇黒パン		613	
		きゅうにゅう										26.7	
		わかさぎフリッター(2び)	おさら			◇わかさぎフリッター						1.9	
		ツナまめ マヨサラダ	おさら			大豆・まぐろ油漬		にんじん・小松菜	枝豆・キャベツ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	
		カレースープ	おわん			鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根	じゃがいも	油	コンソメ・カレールフ・カレー粉・こしょう	

※知れせ

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品アレルギー対応品を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
- 記載栄養価は前期課程3・4年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供しています。

9/23火・祝

9/15月・祝



地元産 米(コシヒカリ)

しょうゆ(馬渡:黒澤さん)

小松菜(那珂市本米崎:大部さん)

ねぎ(津田:佐々木 将さん)

さつまじり(JA)