

日 曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	使用 する 食 品 名						栄養価 エネルギー (kcal)	
					(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			
					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	調味料他	
2 火	ナン 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ	おわん お皿			豚肉・大豆 ひよこ豆 まぐろ油揚げ	牛乳 粉チーズ 海藻	にんじん・ピーマン トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	ごま 油	ワイン・カレー粉・カレールウ 酢・しょうゆ・塩・こしょう		752 37.1 2.6
3 水	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜とささみのしょうがあえ じゃがいものみそ汁	お皿 お皿 お皿 おわん			◇ハンバーグ 鶏ささみ油漬 油揚げ・みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが 玉ねぎ・しめじ	砂糖・でんぷん 砂糖 ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ		811 27.9 2.6
4 木	ジャンバラヤ 牛乳 白身魚のレモンフライ 枝豆とコーンのサラダ	おわん お皿 お皿			鶏肉 フランクフルト ◇白身魚のレモンフライ	牛乳	にんじん・ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ・エリンギ・にんにく 枝豆・とうもろこし・キャベツ	米 砂糖 オリーブ油	グチャップ・コンソメ・塩・こしょう パプリカ粉・チリパウダー 酢・塩・こしょう		832 30.8 2.4
5 金	ごはん 牛乳 なすと鶏肉の甘辛炒め 小松菜とツナのあえ物 たまごえのきのスープ	お皿 お皿 おわん			鶏肉・みそ まぐろ油揚げ 卵・豆腐	牛乳 小松菜	にんじん 小松菜 にんじん	なす・たまねぎ・にんにく・赤パプリカ もやし とうもろこし・長ねぎ・えのきたけ	砂糖・でんぷん 油 ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・豆板醤・甜麺醤 しょうゆ・こしょう 中華だし・塩・しょうゆ		776 30.8 2.6
8 月	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ごまあえ まろやかみそ汁	お皿 お皿 お皿 おわん			◇いわし生姜煮 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし 大根・玉ねぎ	砂糖 ごま油	しょうゆ		800 33.0 2.3
9 火	はちみつパン 牛乳 ボークビーンズ グリーンサラダ 梨	お皿 お皿 お皿 カップ			豚肉・大豆 鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん・トマト ブロッコリー・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ 梨	じゃがいも・砂糖 砂糖 油	ワイン・グチャップ・コンソメ・こしょう・ソース 酢・塩・こしょう		813 35.5 2.7
10 水	ごはん 牛乳 さんまフライ こんにゃくサラダ みぞれ汁	お皿 お皿 お皿 おわん			◇さんまフライ 鶏肉・豆腐	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ 大根・えのきたけ・ごぼう・長ねぎ	米 ◇こんにゃく・砂糖 油・ごま油	しょうゆ 酢・しょうゆ しょうゆ・塩・酒・みりん		821 28.8 1.9
11 木	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(3個) 春雨のカラフル炒め わかめスープ	お皿 お皿 お皿 おわん			◇えびしゅうまい 豚肉 ベーコン・豆腐	牛乳 わかめ	にんじん・ピーマン にんじん	たけのこ・黄パプリカ・にんにく 玉ねぎ・大根・えのきたけ	春雨・砂糖 でんぷん	油・ごま 酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤 中華だし・塩・こしょう		832 29.1 2.1
12 金	ごはん 牛乳 メンチカツ 土佐あえ 実だくさん汁	お皿 お皿 お皿 おわん			◇キャベツメンチカツ かつお節 厚揚げ・みそ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	もやし 大根・長ねぎ	砂糖 油	酢・しょうゆ		868 25.4 2.5
16 火	ごはん 牛乳 コーンマヨネーズトースト 肉だんごと野菜のスープ煮 ぶどうゼリー	お皿 お皿 お皿 おわん			まぐろ水煮 チーズ ◇肉だんご	牛乳	にんじん・ブロッコリー にんじん	とうもろこし・玉ねぎ 玉ねぎ・キャベツ	◇食パン ◇ぶどうゼリー	ノンエッグマヨネーズ コンソメ・塩・こしょう		802 30.7 2.9
17 水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のあえもの さつま汁	お皿 お皿 お皿 おわん			さば一塩 豚肉・油揚げ・みそ	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり 長ねぎ	米 さつまいも	しょうゆ・酢		819 30.4 2.3
18 木	ジェノバ・ペセズパゲッティ 牛乳 コロッケ 寒天入りヘルシーサラダ ヨーグルト	お皿 お皿 お皿 お皿			ベーコン・豚肉 まぐろ油漬 寒天	牛乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	エリンギ・玉ねぎ・にんにく キャベツ	スパゲッティ ◇野菜コロッケ	グチャップ・ワイン・塩・こしょう ソース・一味唐辛子 酢・塩・こしょう		803 31.2 2.9
19 金	ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ	お皿 お皿 お皿			豚肉・厚揚げ みそ ベーコン	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	◇白菜キムチ・キャベツ 玉ねぎ・にんにく えのきたけ・長ねぎ・きくらげ	砂糖・でんぷん ごま油 ◇トック	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		868 32.7 2.3
22 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ハンサンスー	お皿 お皿 お皿			豆腐・豚肉 大豆・みそ にんじん	牛乳	にんじん・にら にんじん	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	砂糖・でんぷん 油 春雨・砂糖	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ 酢・しょうゆ・からし		811 28.8 1.9
24 水	ごはん 牛乳 あじの南蛮づけ 即席漬 もやしたっぷりごまみそ汁	お皿 お皿 お皿 おわん			◇あじ鰯粉付き 豚肉・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳	にんじん にんじん	長ねぎ キャベツ・きゅうり もやし・大根	砂糖 油 ごま油・ごま	しょうゆ・酢・一味唐辛子 塩		809 32.7 2.3
25 木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉とさつま芋のシチュー ガーリックドレッシングサラダ	お皿 お皿 お皿			鶏肉・白いんげん豆 まぐろ油漬	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ キャベツ・にんにく・しょうが	さつまいも・小麦粉 油・バター	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん		835 32.6 2.7
26 金	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし煮 からしあえ 味付けのり	お皿 お皿 お皿			高野豆腐 鶏肉・鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	米 しらたき・砂糖	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし		806 36.3 2.3
29 月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜のごまあえ しめじのみそ汁	お皿 お皿 お皿			鶏肉 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・もやし しめじ・長ねぎ・大根	でんぷん 砂糖 ごま	しょうゆ・酒 しょうゆ		778 30.4 2.1
30 火	黒パン 牛乳 わかさぎフリッター(2尾) ツナ豆マヨサラダ カレースープ	お皿 お皿 お皿 おわん			◇わかさぎフリッター 大豆・まぐろ油漬 鶏肉	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	枝豆・キャベツ 玉ねぎ・大根	砂糖 油 コンソメ・マヨネーズ	酢・塩・こしょう		806 32.7 2.4

※お知らせ※

- 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・卵抜きで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。
- 記載栄養価は後期課程の値です。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。

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)

さつまいも(JA)

9/23火・祝

9/15月・祝

しゅうぶん
秋分の日
木

けいろう
敬老の日