



日	曜	献立名	主 な 材 料					
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える	
5	火	ごはん 焼うどん がんもどきの煮物	魚のフリッター ブロッコリー フルーツ缶詰(白桃)	白身魚フリッター かつお節 がんもどき	ごはん 焼きうどん	油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー 黄桃缶	
6	水	ごはん フレンチポテト フルーツ(オレンジ)	豚肉の生姜炒め パンプキンサラダ	豚小間	ごはん スマイルポテト	油	たまねぎ キャベツ 人参 パンプキンサラダ きゅうり オレンジ	
7	木	カレーライス フルーツ缶詰(洋ナシ)	シエルマカロニサラダ	豚小間 プレスハム	牛乳	ごはん 油	じゃがいも カレールウ 人参 玉ねぎ コーン。 コーン 洋なし 缶	
8	金	ごはん 野菜の天ぷら ひじきの炒り煮	魚の照焼き 蒸しシューマイ フルーツ缶詰(パイン)	あかうお シューマイ 油揚げ	ベーコン 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 砂糖	ほうれん草 しめじ 人参 パイン 缶	
12	火	ごはん スナップえんどう 卵ときらげの炒め物	鶏肉のトマト煮 フレンチポテト フルーツ缶詰(黄桃)	ロースカットチキン	ふんわり炒り卵	ごはん 砂糖	油 ミニポテト 塩味 人参 スナップえんどう 木くらげ ゆで 黄桃缶	
13	水	ごはん 焼きそば 刻み昆布の炒り煮	メンチカツ かまぼこ フルーツ(パイン)	メンチカツ かまぼこ 油揚げ	豚小間 刻み昆布	ごはん 砂糖	油 蒸し中華めん 人参 キャベツ 人参 パインアップル	
14	木	ごはん 豆腐ナゲット キャベツサラダ	煮込みハンバーグ ブロッコリー プチゼリー	DEMやわらか ハンバーグ カットわかめ	豆腐ナゲット	ごはん 和風ドレッシング	油 プチゼリー たまねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり	
15	金	ごはん 人参のきんぴら かぼちゃの甘煮	煮魚 焼きさつま揚げ フルーツ缶詰(洋ナシ)	めばる	さつま揚げ	ごはん 油	砂糖 しょうが 皮なし生 人参 かぼちゃ 洋なし 缶 いんげん	
19	火	ごはん スパゲティナポリタン プチゼリー	鶏肉のから揚げ オクラとえのきだけの和え物	若鶏唐揚げ	かつお節	ごはん ナポリタン	油 プチゼリー 人参 ピーマン オクラ えのきたけ	
20	水	ごはん サニーレタス 五目煮豆	フライ盛り合わせ ボイルウインナー チーズ	白身魚フライ ウインナー プロセスチーズ	イカフライ 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 砂糖	油 サニーレタス 人参 大根 板こんにゃく グリーンピース	
21	木	焼きそば オムレツ フルーツ缶詰(黄桃)	豚肉 ポテトサラダ	豚肉	ブレンオムレツ	やきそば 砂糖 じゃがいも	油 片栗粉 人参 キャベツ 黄桃缶	
22	金	ごはん いんげんのソテー 竹輪の甘辛煮	鶏肉のカレー風味焼き 添えもの フルーツ(オレンジ)	ロースカットチキン どろろこしの つまみ揚げ	プレスハム 焼き竹輪	ごはん 砂糖	油 いんげん れんこん オレンジ	
26	火	ごはん ちくわの天婦羅 フルーツ缶詰(みかん)	ポークチャップ 中華サラダ	豚小間 魚肉ソーセージ	ちくわ磯辺天ぷら	ごはん 砂糖	油 じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん 缶 グリーンピース	
27	水	ごはん ゆでブロッコリー 洋風煮	サバの塩焼き 揚げギョーザ フルーツ(パイン)	さば ウインナー	アトム肉餃子	ごはん 油	ブロッコリー 人参 キャベツ たまねぎ ピーマン パインアップル	
28	木	ごはん サニーレタス 里芋煮	ささみカツ ミニトマト フルーツ缶詰(白桃)	ササミカツ		ごはん 里芋	油 砂糖 サニーレタス ミニトマト 人参 白桃缶	

栄養成分(1カ月平均)	
エネルギー	376.8 kcal
たんぱく質	11.2 g
脂質	11.3 g
炭水化物	59.2 g
塩分	1.0 g

【食欲の秋】

まだまだ暑い日が続きますが9月に入ると秋本番。秋は旬の食べ物がたくさんあります。お米、きのこ、かぼちゃ、サツマイモ、くり、さんま、梨、柿、りんごなど給食でも秋の食材を取り入れていきます。夏の疲れを癒し、秋のイベントに向けて力をつけたいですね♪

