



日 曜	献立名	ち にく しよくひん 血や肉になる食品(あか)				からだちようし ととの しよくひん 体の調子を整える食品(みどり)		ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品(き)		えいようか 栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)		
		たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン	たんすい 炭水化物	しぼう 脂肪			たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
1 金	コッペパン せわり	ぎゅうにゅう 牛乳	フランクフルト チリピーズ うずらの卵のABCスープ	ソーセージ ぶたにく ベーコン ひよこまめ えんどうまめ だいず ちまご あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう 牛乳	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パン、マカロニ	あぶら	627 30.6 26.6 3.6	775 37.0 31.3 4.6
4 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	かつおフライソースかけ きんぴらごぼう にらたま汁	かつお さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら	ごぼう、たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ、さとう でんぶ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	635 23.4 18.2 2.5	819 29.6 21.8 2.8
5 火	ナン	ぎゅうにゅう 牛乳	キーマカレー えだまめサラダ レモンソーダゼリー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう 牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ、りんご だいこん、きゅうり えだまめ にんにく しょうが	ナン、じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	694 27.0 24.0 3.6	797 31.1 27.5 4.2
6 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	肉だんご(小2・中3) マーボーナス カニカマとわかめのスープ	とりにく ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲンサイ	なす たけのこ たまねぎ えのきたけ にんにく	こめ、さとう でんぶ	あぶら	633 26.7 20.6 2.5	826 34.2 25.7 3.2
7 木	食パン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう 牛乳	チーズオムレツ ジャーマンポテト ラビオリスープ	たまご ソーセージ	ぎゅうにゅう 牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ どうもろこし キャベツ ブルーベリー	パン、じゃがいも ジャム ラビオリのかわ	あぶら	658 25.9 21.0 3.5	765 29.5 23.6 4.2
8 金	わかめごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	鮭塩焼き 黄金煮 豆乳みそ汁	さけ、ぶたにく なまあげ あぶらあげ とうふ、みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん しいたけ こんにゃく	こめ、じゃがいも、 さとう	あぶら	646 30.1 20.3 3.5	788 34.1 22.1 4.2
11 月	こめっこぱん	マスカット ジョア	かぼちゃコロッケ かんてん麺サラダ ブラウンシチュー	ぶたにく	ヨーグルト かいそう	にんじん かぼちゃ トマト	きゅうり、キャベツ たまねぎ どうもろこし マスカット	パン、じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	690 19.3 27.0 3.9	837 22.7 31.8 4.9
12 火	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグおろしソース うま塩キャベツ 田舎汁	なまあげ とりにく ぶたにく いなか じり みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん、キャベツ きゅうり、ねぎ	こめ、さとう、でんぶ じゃがいも	ドレッシング ごま	637 24.9 19.9 2.9	810 30.6 23.6 3.5
13 水	はつが げんまい はん 発芽玄米ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	焼きぎょうざ(小2・中3) 中華丼 ぶどうゼリーとみかんあえ	ぶたにく、いか さつまあげ うずらたまご なると	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ しいたけ、たけ のこ、みかん、 にんにく、しょうが	こめ、さとう、でんぶ ん、ゼリー ぎょうざのかわ はつがげんまい	あぶら ごまあぶら	693 27.1 18.1 1.1	880 32.4 20.9 1.3
14 木	ココアパン	ぎゅうにゅう 牛乳	スパイシーチキン シンガポールビーフン 洋風たまごスープ	とりにく ぶたにく えび、 たまご	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし、キャベツ	パン、ビーフン さとう、じゃがいも	あぶら	625 25.4 21.6 2.6	808 32.2 27.0 3.4
15 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さんまのかば焼き なめたけ和え 豚汁	ぶたにく とうふ さんま みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん	もやし、えのきた け、ごぼう、だいこ ん こんにゃく	こめ、さとう じゃがいも	あぶら	672 24.5 24.4 2.3	800 27.8 25.4 2.7
19 火	メロンパン	ぎゅうにゅう 牛乳	たこナゲット(2個) ペンネのケチャップ炒め コンソメスープ	たこ、いか しるみさかな まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ、 エリンギ キャベツ にんにく	パン、マカロニ じゃがいも	あぶら	671 25.2 28.0 3.5	826 31.0 34.8 3.7
20 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さばの香味焼き コーンの磯煮 じゃがいものみそ汁	とうふ、みそ あぶらあげ ちくわ、さば	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	どうもろこし しいたけ たまねぎ こんにゃく	こめ、さとう じゃがいも	あぶら	650 24.0 23.2 2.3	816 28.8 27.0 2.6
21 木	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー カラフルサラダ なしゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あかピーマン	たまねぎ、りんご、 キャベツ、きゅうり、 どうもろこし しょうが、にんにく なし	こめ、じゃがいも むぎ ゼリー	あぶら ドレッシング	697 19.1 18.0 2.6	861 22.4 20.3 2.9
22 金	ロールパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ハムカツ パックソース こんにゃくサラダ ワンタンめんスープ	なると ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん、にら	きゅうり、キャベツ たまねぎ、もやし しいたけ こんにゃく にんにく	パン、 ワタシカワ パンこ	あぶら ドレッシング ごま	670 24.5 25.7 2.3	801 28.2 29.2 2.7
25 月	みえけん 三重県の郷土料理 こしほろ ふりかけ(おか か)	ぎゅうにゅう 牛乳	とんてき あさづけ 豚汁	ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ かつお、みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、なす にんにく しょうが	こめ	あぶら ごま	610 26.6 18.3 2.7	762 31.0 20.7 3.0
26 火	パーカーハウス	ぎゅうにゅう 牛乳	サーモンフライソースかけ フレンチサラダ ミネストローネ	ベーコン さけ	ぎゅうにゅう 牛乳	あかピーマン にんじん、パセリ トマト	キャベツ、きゅうり たまねぎ、セロリー	パン、さとう マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら	655 27.5 24.1 3.9	800 31.1 29.1 4.8
27 水	チキンピラフ	ぎゅうにゅう 牛乳	きのこのドリアソース コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん、パセリ トマト	たまねぎ、しめじ どうもろこし キャベツ、きゅうり	こめ	あぶら ドレッシング バター	656 19.4 21.7 3.0	825 23.3 25.0 3.7
28 木	ぎょうじやく 行事食 十五夜 さくらごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしの味噌煮 しらたきのごまあえ お月見汁 お月見ゼリー	いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	もやし、きゅうり だいこん、ねぎ しらたき	こめ、さとう きいも ゼリー いももち	ごま	639 22.0 15.7 3.0	764 27.4 18.3 3.5
29 金	★バックラーメ ン	ぎゅうにゅう 牛乳	肉まん キムチあえ しおラーメンスープ	なると、ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にら	もやし、どうもろこし たまねぎ だいこん、きゅうり たけのこ、しいたけ	ちゅうかめん にくまんのかわ	あぶら	605 25.5 14.1 4.0	772 31.6 15.4 4.9

●給食費の引き落とし● 9月分の給食費の引き落としは10月2日(月)です。残高をご確認ください。