



9月 学校給食献立予定表

ひ 日・曜		こん 献 だて 立 めい 名	あか 赤の食品 （からだ をつくる）	みどり 緑の食品 （体の ちようしをととのえる）	き 黄の食品 （ねつや 力になる）	えい 栄 よう 養 りょう 量		
			たんぱく質・無機質 （にく・ぎかな・たまご）	ビタミン （やさい）	たんすいかぶつ 炭水化物・脂肪 （しぼう）	エネルギー （kcal）		えんぶん 塩分 （g）
			たんぱく質・無機質 （にく・ぎかな・たまご）	ビタミン （やさい）	たんすいかぶつ 炭水化物・脂肪 （しぼう）	エネルギー （kcal）		えんぶん 塩分 （g）
1	月	★防災の日メニュー★ おやこどんぶり ギョウザにゅう キャベツとみずなのおかかあえ <u>かんぱん</u>	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ かつおぶし	しめじ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ みずな	こめ さとう かんぱん	小 中	592 755	1.7 2.2
2	火	ごはん ギョウザにゅう じゃがいものそばろに そうめんうりのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし かまぼこ	こんにやく たまねぎ にんじん モロッコいんげん そうめんうり きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぷん しろごま	小 中	605 773	2.2 2.9
3	水	やきそば ギョウザにゅう ひじきのごまネーズサラダ ポテト&ゴーヤチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あおのり ひじき まぐろのみずに	にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン ほうれんそう にがうり	ちゅうかめん こめあぶら さとう マヨネーズ しろごま じゃがいも でんぷん なたねあぶら	小 中	545 692	2.8 3.7
4	木	★郷土料理（沿岸部）★ もぶりごはん ギョウザにゅう ぶたじる きりぼしだいこんのごまずあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ しらすぼし わかめ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな だいこん しろねぎ	こめ さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも	小 中	555 705	3.4 4.5
5	金	★SDGs メニュー★ さんぞくむすび ギョウザにゅう あゆのしおやき なすみそ まいたけじる	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし のり あゆ みそ とうふ	うめぼし なす ピーマン だいこん にんじん まいたけ たまねぎ ねぎ	こめ しろごま さとう こめあぶら ごまあぶら	小 中	602 769	3.0 4.0
8	月	ごはん ギョウザにゅう マーボーなす ばんさんすう	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ しょうが なす にら ほししいたけ きゅうり もやし	こめ こめあぶら さとう でんぷん はるさめ しろごま ごまあぶら	小 中	583 743	1.9 2.5
9	火	★重陽の節句献立★ ごはん ギョウザにゅう きっかシューマイ きっかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり きくのはな えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら もちごめ	小 中	611 781	2.7 3.6
10	水	ドライカレー ギョウザにゅう ひじきのマリネ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん あまながとうがらし あわびたけのしんめ しょうが にんにく キャベツ コーン なし	こめ バター さとう べにばなあぶら	小 中	595 759	1.3 1.7
11	木	★お誕生日メニュー★ ひろしまなづけスパゲティ ギョウザにゅう ツナサラダ きなこあげパン	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろのみずに きなこ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ ひろしまなづけ にんにく キャベツ ほうれんそう	スパゲティ バター べにばなあぶら さとう パン なたねあぶら	小 中	623 797	2.1 2.8
12	金	ごはん ギョウザにゅう あじのわふうムニエル こふきいも ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう あじ ひよこまめ	にんじん たまねぎ しめじ セロリ	こめ こむぎこ バター じゃがいも	小 中	590 753	1.3 1.7
17	水	★今月のみそ汁★ ごはん ギョウザにゅう 9月のみそしる やさしいため だいずふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく だいず しらすぼし あおのり	たまねぎ えのきたけ なす ねぎ キャベツ にんじん コーン	こめ じゃがいも こめあぶら さとう	小 中	594 758	2.4 3.2
18	木	★世界の料理（マレーシア）★ ナシゴレン ギョウザにゅう ビーフンサラダ マーラーカオ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ ピーマン にんにく コーン きゅうり	こめ こめあぶら さとう ビーフン マヨネーズ こむぎこ くらざとう	小 中	635 813	1.3 1.7
19	金	★カムカムカミングメニュー★ むぎごはん ギョウザにゅう はるまき きゅうりのあまずづけ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にら ほししいたけ にんじん もやし セロリ きゅうり たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	こめ おおむぎ はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ なたねあぶら	小 中	580 739	1.8 2.4
22	月	★お彼岸献立★ きつねうどん ギョウザにゅう くきわかめのきんぴら おはぎ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ くきわかめ さつまあげ あずき きなこ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	うどん さとう しろごま こめあぶら こめ もちごめ	小 中	572 728	4.7 6.3
24	水	★郷土料理（茨城県）★ ごはん ギョウザにゅう なつとういりかきあげ にあい つけけんちん	ぎゅうにゅう なつとう しらすぼし たまご とうふ あかみそ	たまねぎ コーン にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ しらたき だいこん えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ なたねあぶら さとう しろごま さといも ひやむぎ	小 中	587 748	2.9 3.8
25	木	こくとうパン ギョウザにゅう かぼちゃとまめのクリームシチュー えだまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム まぐろのみずに	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ セロリ キャベツ きゅうり えだまめ	パン(くろざとう) バター こむぎこ さとう べにあばなあぶら	小 中	630 807	2.0 2.6
26	金	★料理カメニュー★ ごはん ギョウザにゅう さばのてりやき ほうれんそうのおひたし とうふじる	ぎゅうにゅう さば わかめ かつおぶし とうふ ふ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう	小 中	570 726	1.8 2.4
29	月	くりごはん ギョウザにゅう ししゃもとあまながとうがらしのてんぶら とうがんじる	ぎゅうにゅう ししゃも たまご とりにく あぶらあげ とうふ	あまながとうがらし とうがん にんじん しめじ ねぎ	こめ くり こむぎこ なたねあぶら でんぷん	小 中	610 780	2.7 3.6
30	火	★セレクトメニュー★ ごはん ギョウザにゅう とりにくのガーリックやき or ぶたにくのしょうがやき ミニトマト さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく しょうが ミニトマト だいこん にんじん ごぼう しめじ みつば	こめ さとう こめあぶら でんぷん	小 中	553 573 703 730	1.7 1.7 2.3 2.3

*5日(金) 吉和漁協さんより、鮎を無償提供していただきます。

*30日(火) 2種類のスタミナ肉料理のうち、どちらかを選ぶセレクトメニューです♪

※【栄養量】上段：「鶏肉のガーリック焼き」、下段：「豚肉のしょうが焼き」を選んだ場合

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量（エネルギー、塩分）※()は基準量			
小学校		中学校	
591	2.3	754	3.0
592	2.3	756	3.0
(650)	(1.9)	(830)	(2.4)