



# 献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金																						
<p>★9月29日は十五夜(お月見)です★</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> <p>秋はお月見の季節ですが、お月見の日付は毎年変わります。今年、2023日は9月29日(金)が十五夜になります。十五夜は秋の美しい月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で、「中秋の名月」とも呼ばれています。十五夜に月見団子やすずき、いもなどの収穫物を供えるのは、さまざまな物事が実ったことに対する感謝と祈りをささげるため、日本文化の特徴です。</p> <p>給食では、さつまいもが入った「お月見大福」が登場しますので、お楽しみに！</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">9月の 平均値 (小学校)</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>646</td> <td>26.5</td> <td>20.6</td> </tr> </table>   <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">9月の 平均値 (中学校)</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>756</td> <td>30.3</td> <td>22.8</td> </tr> </table> </div> </div>					9月の 平均値 (小学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g		646	26.5	20.6	9月の 平均値 (中学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g		756	30.3	22.8
9月の 平均値 (小学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質																							
	kcal	g	g																							
	646	26.5	20.6																							
9月の 平均値 (中学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質																							
	kcal	g	g																							
	756	30.3	22.8																							
1				スパゲッティカルボナラ 牛乳 ピーチミルクデザート																						
				スパゲッティ																						
				ベーコン、牛乳																						
				ほうれん草、玉ねぎ、桃、 ナタデココ、みかん																						
4	5	6	7	8																						
ご飯 牛乳 ザンタレ 玉ねぎの青じそ和え みそ汁(なめこ)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ イタリアンスープ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 白和え すまし汁(まめふ、つと)	ゆかりご飯 牛乳 揚げだし豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(じゃがいも)	あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き																						
ご飯	黒糖パン、マカロニ、 じゃがいも	ご飯、まめふ、ごま	ご飯、じゃがいも、ごま	焼きそばめん、はるさめ																						
鶏肉、かつお節、牛乳	鶏肉、豚肉、ハム、ベーコン、 牛乳	さば、豆腐、つと巻き、牛乳	豆腐、わかめ、ちくわ、牛乳	豚肉、いか、えび、うすら卵、 ひじき、牛乳																						
長ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、 レタス、しそ、なめこ、 にんじん、大根	きゅうり、にんじん、 ほうれん草、玉ねぎ、トマト	ほうれん草、にんじん、 長ねぎ	赤しそ、しいたけ、パプリカ、 チンゲン菜、きゅうり、 玉ねぎ、長ねぎ	にんじん、玉ねぎ、白菜、 きくらげ、キャベツ、長ねぎ																						
11	12	13	14	15																						
ポークカレー 牛乳 グレープフルーツゼリー	たまごパン 牛乳 チキンのガーリックソテー 玉ねぎとえびのサラダ コンソメスープ(ぶなしめじ)	ご飯 牛乳 アジフライ 納豆 大根スープ	ご飯 牛乳 ホイコーロー もやしサラダ 中華みそスープ	五目うどん 牛乳 <b>白玉ぜんざい</b> <small>本別農協から寄付していただいた 「つぶあん」を使用しました♪</small>																						
ご飯、はと麦、じゃがいも	たまごパン	ご飯	ご飯、ごま	うどん、白玉もち、つぶあん																						
豚肉、牛乳	鶏肉、えび、ハム、牛乳	アジ、納豆、豚肉、牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	鶏肉、牛乳																						
玉ねぎ、にんじん、みかん、 ナタデココ	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、 ぶなしめじ	大根、にんじん、小松菜	キャベツ、ピーマン、長ねぎ、 しいたけ、もやし、にんじん、 ほうれん草	小松菜、にんじん、玉ねぎ、 長ねぎ																						
18	19	20 <b>元気くんの日</b>	21	22																						
<p>敬老の日</p>	ヘビーパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ハムのマリネサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き <b>元気くんのカリカリ炒め</b> みそ汁(小松菜)	ご飯 牛乳 鶏肉の治部煮 いんげんのごま和え ごまみそ汁	しょうゆラーメン 牛乳 中華風ラビオリ																						
	ヘビーパン	ご飯	ご飯、じゃがいも、ごま	ラーメン																						
	鶏卵、ハム、ベーコン、牛乳	赤魚、大豆、しらす干し、 こうや豆腐、牛乳	鶏肉、豚肉、油揚げ、牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳																						
玉ねぎ、きゅうり、にんじん、 レタス、エリンギ、 とうもろこし、ほうれん草	小松菜、にんじん	にんじん、しいたけ、小松菜、 さやいんげん、とうもろこし、 大根、ごぼう、長ねぎ	もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、 にんじん、長ねぎ、キャベツ																							
25	26	27	28	29 <b>お月見給食</b>																						
ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしくれ煮 たたきごぼう かき玉汁	クロワッサン 牛乳 グラタンコロケ スパゲッティソテー ポトフ	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁(油揚げ)	チャーハン 牛乳 ねぎチヂミ チョコレギサラダ わかめスープ	親子うどん 牛乳 野菜かき揚げ <b>お月見大福</b> 																						
ご飯、しらたき、ごま	クロワッサン、スパゲッティ、 じゃがいも	ご飯、ごま	ご飯、ごま	うどん、白あん、さつまいも																						
豚肉、鶏卵、豆腐、牛乳	ベーコン、ウィンナー、 チーズ、牛乳	ほっけ、昆布、油揚げ、牛乳	鶏卵、ハム、鶏肉、豚肉、 のり、わかめ、牛乳	鶏卵、鶏肉、つと巻き、豆乳、 牛乳																						
えのきだけ、にんじん、 玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、 三つ葉	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、 にんじん	キャベツ、にんじん、長ねぎ	長ねぎ、しいたけ、キャベツ、 にんじん	にんじん、しいたけ、長ねぎ、 玉ねぎ、ごぼう、しゅんぎく																						

体温や  
働く力

からだ  
を作る

調子を  
整える

体温や  
働く力

からだ  
を作る

調子を  
整える

体温や  
働く力

からだ  
を作る

調子を  
整える

体温や  
働く力

からだ  
を作る

調子を  
整える

体温や  
働く力

からだ  
を作る

調子を  
整える