



# 献立表



小学校、中学校、高校用

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。）

	月	火	水	木	金																
	2	3	4	5	6																
	ゆかりご飯 牛乳 厚焼き玉子 ゆで豚の和風サラダ 沢煮椀	コッペパン 牛乳 焼き栗コロッケ オーロラサラダ コーンポタージュ	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 大根サラダ みそ汁（もやし）	ご飯 牛乳 から揚げ 切り干し大根の炒め煮 ごまみそ汁	焼きそば 牛乳 杏仁デザート																
体温や働く力	ご飯	コッペパン、じゃがいも、さつまいも、栗	ご飯	ご飯、じゃがいも	焼きそば麺																
からだを作る	鶏卵、豚肉、牛乳	牛乳	ほっけ、牛乳	鶏肉、さつまいも、豚肉、油揚げ、牛乳	豚肉、いか、えび、牛乳																
調子を整える	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、三つ葉	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし	大根、きゅうり、にんじん、もやし、長ねぎ	切り干し大根、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、パイン、みかん、アロエ																
	9	10	11	12	13																
	ポークカレー 牛乳 レモンゼリー	ご飯 牛乳 ポークチャップ ブロッコリーサラダ コンソメスープ（白菜）	ご飯 牛乳 ほたてフライ（1人3個） 大豆の磯煮 みそ汁（えのきたけ）	ご飯 牛乳 チンジャオロース パンパンジーサラダ わかめスープ	<b>お月見給食</b> 親子うどん 牛乳 さつまいももち 																
体温や働く力	ご飯、はと麦、じゃがいも	ご飯	ご飯	ご飯	うどん、さつまいも、じゃがいも																
からだを作る	豚肉、牛乳	豚肉、ハム、チーズ、鶏肉、牛乳	ほたて、大豆、鶏肉、油揚げ、ひじき、牛乳	豚肉、鶏肉、わかめ、牛乳	鶏卵、鶏肉、つと巻き、牛乳																
調子を整える	玉ねぎ、にんじん、パイン、ナタデココ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、白菜、ブロッコリー	にんじん、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、大根	玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、ごぼう、きゅうり、にんじん、長ねぎ	にんじん、しいたけ、長ねぎ																
	16	17	18	19	20																
	 <b>敬老の日</b>	ナン 牛乳 ポークウィンナー シーザーサラダ キーマカレー	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 ごぼうサラダ みそ汁（なめこ）	ご飯 牛乳 豚の角煮 三色ナムル 中華スープ	<b>元気くんの日</b> 元気くんスパゲッティ 牛乳 ハッシュドポテト 																
体温や働く力		ナン、クルトン	ご飯	ご飯	スパゲッティ、じゃがいも																
からだを作る		ウィンナー、豚肉、大豆、牛乳	いわし、牛乳	豚肉、鶏卵、ベーコン、牛乳	豚肉、大豆、金時豆、大福豆、牛肉、牛乳																
調子を整える		レタス、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	ごぼう、にんじん、なめこ、大根	大根、チンゲン菜、もやし、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、トマト																
	23	24	25	26	27																
	 <b>振替休日</b>	ご飯 牛乳 ハムカツ 豆腐チャンプルー みそ汁（わかめ）	ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き 和風マカロニサラダ すまし汁（まめふ、つと）	オムライス（チキンライス） 牛乳 オムライス（玉子、ケチャップ） ポテトサラダ ジュリエンスープ	塩ラーメン 牛乳 野菜入り肉焼売（1人2個）																
体温や働く力		ご飯	ご飯、マカロニ、まめふ	ご飯、じゃがいも	ラーメン																
からだを作る		ハム、豆腐、鶏卵、わかめ、牛乳	ホキ、ハム、かつお節、つと巻き、牛乳	鶏肉、鶏卵、ハム、牛乳	豚肉、つと巻き、鶏肉、牛乳																
調子を整える		玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、長ねぎ	枝豆、にんじん、長ねぎ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、セロリ、ピーマン	もやし、白菜、にんじん、長ねぎ、とうもろこし、玉ねぎ、ほうれん草																
	30	<b>★9月17日は十五夜(お月見)です★</b>  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、2024日は9月17日（火）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、さまざまな物語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。 給食では、13日（金）の献立に「さつまいももち」が登場しますので、お楽しみに！																			
体温や働く力	ご飯																				
からだを作る	豚肉、大豆、ひじき、牛乳																				
調子を整える	玉ねぎ、にんじん、枝豆、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、大根、小松菜																				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>9月の平均値 (小学校)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>689kcal</td> <td>27.4g</td> <td>24.0g</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>9月の平均値 (中学校)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>804kcal</td> <td>31.5g</td> <td>26.6g</td> </tr> </tbody> </table>				9月の平均値 (小学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質		689kcal	27.4g	24.0g	9月の平均値 (中学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質		804kcal	31.5g	26.6g
9月の平均値 (小学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質																		
	689kcal	27.4g	24.0g																		
9月の平均値 (中学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質																		
	804kcal	31.5g	26.6g																		