

9月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	動く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=1杯分 -	P=1杯分 質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

	1(月) 2学期始業式	2(火)	3(水) 6月給食カレンダー1位	4(木)	5(金)
こ ん だ て				旧盆(ウンケー) 給食おやすみ 4校時終了後、下校	旧盆(ナカビ) 学校おやすみ
あ か き	牛乳, 脱脂粉乳, 豚肉	豆腐, 豚肉, 赤みそ, 白みそ, わかめ, かつお節, 牛乳, 油あげ	かつお節, 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 油あげ, ちりめん		
み ど り	玉ねぎ, 人参, トマト, にんにく, フルーツカクテル, グリンピース, 黄もも, 洋梨, バイン, チェリー	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, えのき, にんにく, こんにゃく, 生姜	コーンフレーク, ごま油, カレールウ, 砂糖, 油, 白ごま, パン粉, 小麦粉, うどん(小麦粉)		
小 学 校	C 666 P 20.6 F 17.5	C 583 P 25.9 F 18.3	C 663 P 30.9 F 30.9		
中 学 校	C 812 P 24.3 F 19.7	C 712 P 30.3 F 20.8	C 773 P 36.2 F 35.8		
こ ん だ て	8(月) 	9(火) 	10(水) 	11(木) 	12(金)
あ か き	豆腐, カステラ, かまぼこ, チキアギ, 豚肉, ポークフィッシュ, ひじき, かつお節, 牛乳, ツナ	ポークフィッシュ, かつお節, 牛乳, 脱脂粉乳, 鶏肉, チーズ	豆腐, チキアギ, 赤みそ, かつお節, 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 油あげ, さば	豆腐, 赤みそ, 白みそ, かつお節, 牛乳, 豚肉, 油あげ, さば	豚ひき肉, 鶏肉, 白みそ, ポークフィッシュ, ひじき, かつお節, 牛乳, 魚肉すり身, 大豆
み ど り	キャベツ, 玉ねぎ, 冬瓜, 人参, しめじ, 生薑, にんにく, しいたけ, こんにゃく, りんご	玉ねぎ, 人参, しめじ, パセリ, 小松菜, ブロッコリー, コーン	大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 絹さや, こんにゃく, れんこん, キャベツ, 生薑	冬瓜, 人参, オレンジ, 絹さや, こんにゃく, 生薑	玉ねぎ, 人参, きくらげ, 小松菜, しいたけ
小 学 校	C 600 P 24.9 F 20.7	C 589 P 27.1 F 21.5	C 698 P 27.6 F 26.3	C 648 P 29.5 F 22.6	C 623 P 31.5 F 18
中 学 校	C 738 P 30 F 24.8	C 680 P 31.1 F 24.5	C 838 P 31.8 F 29.5	C 790 P 35 F 26.3	C 758 P 37.1 F 20.1
こ ん だ て	15(月) 敬老の日 	16(火) 	17(水) 8・9月バースデーランチ 	18(木) アメリカ料理 	19(金)
あ か き		鶏肉, かつお節, 牛乳, 豚肉, レバー, 豆腐, 豆乳	豚ひき肉, かつお節, 鶏, 牛乳	豚ひき肉, 鶏, 大豆, かつお節, 牛乳, ウィナー	豆腐, かつお節, 鶏, 牛乳, 豚肉, かまぼこ, 油あげ
み ど り		ごま油, 砂糖, 玄米, ごめ油, 米粉, 白玉粉	でん粉, ごま油, 油, 玄米, ごめ油, 餃子の皮	じゃがいも, 砂糖, バター, 小麦粉, 油, 黒糖, ショートニング	砂糖, むぎ, ごめ油, 粉末水あめ
小 学 校		C 657 P 40.5 F 15.6	C 605 P 24.1 F 20.7	C 643 P 26.7 F 25.7	C 668 P 27.7 F 22.4
中 学 校		C 796 P 47.6 F 17.4	C 738 P 28.5 F 23.5	C 685 P 29.7 F 27.7	C 798 P 32 F 25.6
こ ん だ て	22(月) 	23(火) 秋分の日 	24(水) 	25(木) 	26(金)
あ か き	麦みそ, かつお節, 牛乳, 油あげ, ちくわ, 鶏肉, きなこ		豆腐, 鶏, わかめ, かつお節, あさり, 牛乳, 豚肉	豆腐, 麦みそ, かつお節, 牛乳, 鶏ひき肉, 赤魚	鶏肉, かつお節, 鶏, 牛乳, 白花豆, ヨーグルト
み ど り	ごま油, 砂糖, 白ごま, ごめ油, 黒ごま, もち米, うどん(小麦粉)		ごま油, 砂糖, 白ごま, むぎ, ごめ, はるさめ	砂糖, 玄米, ごめ	でん粉, オリーブ油, バター, スバゲティ, 小麦粉, パン粉, でん粉, ポテト, 砂糖
小 学 校	C 678 P 26.3 F 18.6		C 587 P 26.3 F 16.4	C 610 P 30 F 15.3	C 591 P 29.5 F 20.9
中 学 校	C 786 P 30.2 F 20.7		C 719 P 31 F 18.6	C 745 P 35 F 17.1	C 700 P 35 F 23.9
こ ん だ て	29(月) トーカチ 	30(火) 	9月の給食目標 ★生活リズムを整えよう！ ★朝ごはんをしっかりとろう！ 		
あ か き	チキアギ, 鶏, ポークフィッシュ, かつお節, 牛乳, 豚肉, 昆布	豆腐, 豚ひき肉, レバー, ロースハム, 赤みそ, ポークフィッシュ, 牛乳			
み ど り	はちみつ, 砂糖, 小麦粉, 五穀米, ごめ油, 黒糖	でん粉, ごま油, 砂糖, むぎ, ごめ油, はるさめ			
小 学 校	C 593 P 25.7 F 16.5	C 631 P 24.8 F 19.2			
中 学 校	C 723 P 30.2 F 18.5	C 769 P 29.1 F 21.6			

☆天気・船便・学校行事・
その他材料の都合により、
給食の内容を変更する場合
があります。

