



# れいわ7ねん9がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

うえ:しょうがくぶ  
した:ちゅうがくぶ

| ひ<br>ようび | こんだてめい         |            |                                             | おもなしょくひんめい                               |                                                            |                                        | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ | たん<br>ぱく<br>く<br>つ | し<br>し<br>つ |
|----------|----------------|------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|--------------------|-------------|
|          |                |            |                                             | あ か<br>ち・にく・ほねになる                        | みどり<br>からだのしょうしをとのえる                                       | きいろ<br>ねつやちからになる                       |                  |                    |             |
| 1<br>げつ  |                |            | ☆しぎょうしき☆                                    |                                          |                                                            |                                        |                  |                    |             |
| 2<br>か   | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | ピビンバ(にくみそ)<br>ピビンバ(ナムル)<br>わんたんスープ ももゼリー    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく だいず               | ほうれんそう にんじん もやし<br>ちんげんさい たまねぎ きゃべつ<br>ぜんまい しいたけ しょうが にんにく | こめ わんたんのかわ<br>ごま あぶら さとう<br>ごまあぶら ゼリー  | 589              | 22.0               | 17.9        |
| 3<br>すい  | パーカー<br>ハウス    | ぎゅう<br>にゅう | ポテトコロッケ<br>コールスローサラダ<br>オニオンスープ             | ぎゅうにゅう<br>ベーコン                           | にんじん パセリ きゃべつ<br>たまねぎ きゅうり                                 | パン パンこ<br>じゃがいも あぶら<br>さとう             | 551              | 18.3               | 24.8        |
| 4<br>もく  | むぎごはん          | ぎゅう<br>にゅう | なつやさいカレー<br>ツナいりわかめサラダ<br>みかんシャーベット         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ツナ わかめ                 | かぼちゃ にんじん とまと なす<br>いんげん たまねぎ きゃべつ<br>きゅうり えだまめ りんご にんにく   | こめ おおむぎ<br>じゃがいも あぶら<br>ごまあぶら さとう デザート | 641              | 21.7               | 21.0        |
| 5<br>さん  | トースト<br>いちごジャム | ぎゅう<br>にゅう | チキンナゲット(小2、中3)<br>チーズサラダ<br>まめとソーセージのトマトスープ | ぎゅうにゅう<br>とりにく ウインナー<br>チーズ しろいんげんまめ     | とまと にんじん パセリ きゃべつ<br>たまねぎ きゅうり エリンギ                        | パン こむぎこ<br>あぶら さとう<br>ジャム              | 584              | 23.2               | 27.4        |
| 8<br>げつ  | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | なすいりマーボーどうふ<br>かふうサラダ<br>ぶどうゼリー             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>どうふ みそ                 | にら にんじん きゃべつ なす<br>きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ<br>どうもろこし しょうが にんにく   | こめ あぶら<br>ごまあぶら さとう<br>かたくりこ ゼリー       | 597              | 23.3               | 18.2        |
| 9<br>か   | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | とりにくのごまみそやき<br>ひじきサラダ<br>だいこんのみそしる          | ぎゅうにゅう とりにく<br>どうふ ひじき みそ                | にんじん きゃべつ きゅうり<br>だいこん えのき しょうが                            | こめ ごま さとう<br>ノンエッグマヨネーズ                | 601              | 28.3               | 21.7        |
| 10<br>すい | ココアパン          | ぎゅう<br>にゅう | スペインふうオムレツ<br>ラタトゥイユ<br>ジュリエヌスープ            | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく ベーコン<br>チーズ           | とまと にんじん あかパプリカ<br>ピーマン パセリ ブロッコリー<br>きゃべつ たまねぎ なす にんにく    | パン じゃがいも<br>あぶら オリーブゆ                  | 547              | 19.4               | 25.3        |
| 11<br>もく | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | さんまのしょうがに<br>きりばしだいこんのもの<br>なつやさいとんじる       | ぎゅうにゅう さんま<br>ぶたにく どうふ<br>あぶらあげ みそ       | にんじん いんげん ねぎ<br>だいこん しいたけ こんにゃく                            | こめ じゃがいも<br>あぶら さとう                    | 628              | 26.4               | 23.4        |
| 12<br>さん | まるパン           | ぎゅう<br>にゅう | にこみハンバーグ<br>ポトフ<br>バナナ                      | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>ウインナー             | にんじん たまねぎ きゃべつ<br>どうもろこし バナナ                               | パン じゃがいも<br>あぶら さとう                    | 561              | 23.6               | 22.4        |
| 15<br>げつ |                | ぎゅう<br>にゅう | ☆けいろうのひ☆                                    |                                          |                                                            |                                        |                  |                    |             |
| 16<br>か  | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | あげぎょうざ<br>じゃがいものなんばんに<br>わかめスープ             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく わかめ<br>みそ                 | ちんげんさい にんじん にら<br>たまねぎ ごぼう きゃべつ ねぎ<br>グリーンピース こんにゃく        | こめ じゃがいも<br>ぎょうざのかわ<br>ごま あぶら さとう      | 615              | 20.7               | 19.9        |
| 17<br>すい | ロールパン          | ぎゅう<br>にゅう | ほきのピザやき<br>コーンサラダ<br>やさしいスープ                | ぎゅうにゅう ほき<br>チーズ ベーコン                    | いんげん にんじん きゅうり<br>きゃべつ たまねぎ どうもろこし                         | パン じゃがいも<br>こむぎこ あぶら<br>さとう            | 534              | 26.1               | 21.5        |
| 18<br>もく | はつがまい<br>ごはん   | ぎゅう<br>にゅう | ぶたどんのぐ<br>こんぶあえ<br>さつまじる                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく こんぶ<br>さつまあげ みそ           | にんじん たまねぎ きゃべつ<br>だいこん ねぎ きゅうり しょうが<br>しらたき                | こめ さつまいも<br>あぶら さとう                    | 575              | 25.0               | 14.5        |
| 19<br>さん | はちみつ<br>パン     | ぎゅう<br>にゅう | なすとトマトのスパゲッティ<br>コンソメスープ<br>フルーツゼリーあえ       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ベーコン                      | とまと にんじん パセリ なす<br>たまねぎ きゃべつ にんにく<br>みかん もも                | パン スパゲッティ<br>あぶら さとう<br>ゼリー            | 650              | 23.9               | 17.1        |
| 22<br>げつ | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | とりにくのからあげ<br>やさしいみそいため<br>なめこのみそしる          | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>どうふ みそ            | にら にんじん たまねぎ ねぎ<br>きゃべつ だいこん しょうが<br>にんにく                  | こめ こむぎこ<br>あぶら ごまあぶら<br>さとう            | 608              | 26.3               | 20.5        |
| 23<br>か  |                | ぎゅう<br>にゅう | ☆しゅうぶんのひ☆                                   |                                          |                                                            |                                        |                  |                    |             |
| 24<br>すい | くろパン           | ぎゅう<br>にゅう | さけのクリームシチュー<br>フレンチサラダ<br>なし                | ぎゅうにゅう さけ<br>とりにく                        | にんじん パセリ たまねぎ<br>きゃべつ きゅうり どうもろこし<br>なし                    | パン じゃがいも<br>こむぎこ なまクリーム<br>あぶら バター さとう | 546              | 22.8               | 20.6        |
| 25<br>もく | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | かんこくふうやきにく<br>はるさめサラダ<br>かきたまじる             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく たまご<br>どうふ                | にんじん みつば にら たまねぎ<br>ねぎ きゃべつ きゅうり にんにく                      | こめ ごま<br>かたくりこ あぶら<br>ごまあぶら さとう        | 613              | 29.5               | 19.4        |
| 26<br>さん | ミルクパン          | ぎゅう<br>にゅう | カレーうどん<br>とうふしゅうまい<br>こまつなサラダ               | ぎゅうにゅう ツナ<br>どうふ さかなすりみ<br>とりにく なた       | こまつな にんじん ねぎ<br>きゃべつ グリンピース レモン                            | パン うどん あぶら<br>しゅうまいのかわ<br>かたくりこ さとう    | 503              | 23.2               | 18.9        |
| 29<br>げつ | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | ほっけのおしやき<br>しょうしゅうきんぴら<br>かぼちゃのみそしる ふりかけ    | ぎゅうにゅう わかめ<br>ほっけ ぶたにく みそ<br>さつまあげ あぶらあげ | かぼちゃ にんじん ごぼう<br>たまねぎ しいたけ こんにゃく                           | こめ ごま あぶら<br>ごまあぶら さとう                 | 592              | 29.1               | 18.6        |
| 30<br>か  | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | ハヤシ<br>えだまめサラダ<br>ヨーグルト                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ヨーグルト                  | にんじん とまと きゃべつ きゅうり<br>たまねぎ マッシュルーム<br>エリンギ                 | こめ あぶら<br>さとう バター<br>ノンエッグマヨネーズ        | 734              | 36.7               | 22.2        |
|          |                |            |                                             |                                          |                                                            |                                        | 686              | 25.0               | 25.5        |
|          |                |            |                                             |                                          |                                                            |                                        | 825              | 29.5               | 29.9        |

★都合により、献立を変更する場合があります。

★今月の給食費の口座引き落としは、9月16日(火)です。

こんげつの  
もくひょう

しょうしゅうかん み

「よい食習慣を身につけよう」



まいようか  
栄養価は上:小学部 平均  
した:ちゅうがくぶ  
下:中学部

| つき平均栄養量 |      |      |
|---------|------|------|
| 590     | 24.0 | 21.0 |
| 738     | 29.6 | 25.1 |