



こんだてひょう

	主菜(じゅしょく) 副菜(ふくしょく) くだものなど	牛乳 豚肉	赤体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 中手年	お知らせ
3 水	カレーライス 福神漬け風サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉		米 油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ホールトマト、ゼロリー、きゅうり、 たいこん、冷凍みかん	647 kcal 21.0 g	
4 木	盛岡じゃじゃめん たまごスープ	牛乳 豚肉、大豆、みそ、ハ丁みそ、 とり肉、たまご		うどん、 油、砂糖、すりごま、でん粉、 こま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しいたけ(乾)、きゅうり、 こまつな	574 kcal 28.6 g	<p>新学期が始まりました。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。 「早寝・早起き・朝ごはん」で朝から元気に学校生活が送れるようしましょう。</p>
5 金	サンマのかば焼き丼 かぶのみそ汁 ごま和え	牛乳 のり、サンマ、油揚げ、みそ		七分つき米、 でん粉、油、砂糖、練りごま、 すりごま	しょうが、たまねぎ、かぶねぎ、 えのきだけ、ごまつな、もやし、 にんじん、キャベツ	682 kcal 25.7 g	
8 月	ブルコギ丼 みそワンタンスープ 梨	牛乳 豚肉、とり肉、みそ		米 油、砂糖、こま油、春雨、でん粉、 ワンタンの皮	にんにく、にら、にんじん、たまねぎ、 もやし、しょうが、たけのこ、 しいたけ(乾)、ねぎ、チンゲン菜、 なし	584 kcal 24.0 g	
9 火	ごはん カツオの揚げ煮 五目汁 野菜の菊花和え	牛乳 豆腐、かつおぶし		米 でん粉、油、砂糖、こま油、砂糖	しょうが、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、菊の花、キャベツ、 きゅうり	597 kcal 29.5 g	
10 水	かき揚げ丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 大豆、イカ、豆腐、わかめ、 みそ		米、 さつまいも、小麦粉、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、 ねぎ	576 kcal 20.0 g	
11 木	塩焼きそば じゃこ入り大学芋 梨	牛乳 豚肉、ちりめんじゃこ		蒸し中華めん、 油、さつまいも、砂糖、水あめ、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、もやし、キャベツ、にら、 えのきだけ、なし	576 kcal 21.2 g	
12 金	ごはん 手作り春巻き 中華風たまごスープ りんご	牛乳 豚肉、とり肉、たまご		米、 油、春雨、砂糖、でん粉、こま油、 春巻の皮、小麦粉、油	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、らうじだけ(乾)、 たまねぎ、ホールコーン、 クリームコーン、ごまつな、 りんご	639 kcal 21.2 g	
16 火	トマトとイカのスパゲッティ コーンポテト フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン、イカ、ヨーグルト		スパゲッティ、 油、砂糖、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、 マッシュルーム(バセリ)、 ホールコーン、みかん(缶)、黄桃(缶)、 ハイム(缶)	572 kcal 24.0 g	
17 水	シナモン揚げパン 米粉のポークシチュー 野菜のカレードレッシングかけ	牛乳 豚肉		コッペパン、 油、砂糖、じゃがいも、米粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	560 kcal 21.1 g	
18 木	ドライカレーライス レモンドレッシングサラダ ミカンゼリー	牛乳 豚肉、とり肉、大豆、 わかめ、粉春巻		米、 油、小麦粉、砂糖、こま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ゼロリー、ピーマン、 マッシュルーム、キャベツ、もやし、 きゅうり、レモン、みかんジュース、 みかん(缶)	663 kcal 24.7 g	
19 金	ピザトースト 白いんげん豆の田舎風スープ ドレミそ♪サラダ	牛乳 ソラビザチーズ、 ワインナー、豚肉、 白いんげん豆、みそ		無塩食パン、 油、じゃがいも、こま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、にんじん、 キャベツ、きゅうり	560 kcal 26.6 g	
24 水	たまごチャーハン イカと大豆のチリソース 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉、とり肉、たまご、 イカ、大豆		米、 油、こま油、でん粉、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、こねぎ、 ホールコーン、クリームコーン、 ごまつな	599 kcal 27.1 g	
25 木	2色ジャムサンド (いちごジャム・マーマレードジャム) ピーンシチュー にんじんのラペ	牛乳 豚肉、白いんげん豆、ソラ		黒砂糖食パン、食パン マーマレード、いちごジャム、 油、じゃがいも、小麦粉、すりごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ホールトマト(バセリ)、きゅうり、 レモン、らっきょう(甘酢漬)	562 kcal 20.0 g	
26 金	胚芽米ごはん ひじき心りかけ サワラの野菜あんかけ ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 ひじき、かつおぶし、 サワラ、油揚げ、みそ		七分つき米、 ごま、砂糖、油、でん粉	しょうが、にんじん、もやし、 ピーマン、ねぎ、だいこん、たまねぎ	564 kcal 27.7 g	
29 月	有機米ごはん 酢豚 春雨サラダ	牛乳 豚肉、高野豆腐	JAS	有機米、 砂糖、油、でん粉、じゃがいも、 春雨、こま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、 だけのこ、ピーマン、しょうが、 キャベツ、きゅうり	634 kcal 22.4 g	
30 火	梅わかめごはん 焼きシシャモ 豚汁 切り干し大根の炒め煮	牛乳 わかめ、シシャモ、豚肉、 みそ、豆腐、油揚げ、 さつま揚げ		米、 こま油、じゃがいも、油、砂糖	刻み梅、にんにく、こぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、 切り干し大根、ごまつな	566 kcal 24.8 g	

*栄養量は、中学生を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。