



日	曜	献立名	主 な 材 料			小学校		
			体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あ か	みどり	きいろ	650	26.0	18.0
1	火	ごはん 豚肉のマヨネーズ炒め ほうれん草のナムル 茎わかめと春雨のスープ	豚肉 ハム 牛乳 茎わかめ	ほうれんそう たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん	ごはん はるさめ さとう でん粉	649	25.1	21.5
2	水	ミニダイスチーズコッペパン きつねうどん ちくわのいそべ揚げ (1本) 大根サラダ	とり肉 ハム 油揚げ なたね ちくわ	にんじん ねぎ だいこん きゅうり	パン うどん 小麦粉 ごま ドレッシング ごま	703	29.0	26.0
3	木	ごはん さけの塩焼き 五目きんぴら 小松菜と卵のみそ汁	さけ 豚肉 さつま揚げ 卵	にんじん ごまつな	ごはん さとう 油	581	27.4	14.2
4	金	バターコッペパン ポークブラウンシチュー イタリアンサラダ 塩パンワッフル	豚肉 ハム 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン じゃがいも ワッフル 油 ドレッシング	657	22.9	24.9
7	月	ごはん セルフピビンパの具 きょうざスープ オレンジ	豚肉 とり肉 牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	ごはん 小麦粉 油 ごま ごま油	659	23.9	18.2
8	火	◆日本味めぐり～広島県～◆ ごはん モロフライ (小袋ソース) もやしの広島菜あえ 大平 しモンゼリー	モロ とり肉 厚揚げ 牛乳	広島菜 にんじん もやし だいこん ごぼう ししいたけ レモン果汁	ごはん パン粉 さといも さとう 油 ごま油	666	24.1	17.7
9	水	コッペパン ブルーベリージャム ミートオムレツ ハムのマリネ インド煮	とり肉 豚肉 ハム 卵 さつま揚げ 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ グリンピース	パン じゃがいも さとう ブルーベリージャム 油 ドレッシング	661	27.6	22.5
10	木	ごはん ドミグラスハンバーグ 野菜ソテー パンフキンポタージュ	とり肉 豚肉 牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン かぼちゃ	ごはん さとう 油 バター	697	22.4	23.1
11	金	ミニココアコッペパン スパゲッティカルボナーラ チキンナゲット (2個) わかめとツナのサラダ	ベーコン 卵 とり肉 ツナ 牛乳 わかめ	ほうれんそう たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう バター ごま油	644	26.6	21.7
14	月	スポーツの日						
15	火	ごはん 豚肉のうま煮 ほうれん草のおひたし もずくスープ	豚肉 卵 牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし	ごはん さとう でん粉 油	608	22.5	18.4
16	水	米粉パン ハムカツ (小袋ソース) ワンタンスープ アセロラジュレあえ	ハム 豚肉 牛乳	にんじん ごまつな たまねぎ もやし アセロラ果汁 りんご果汁 みかん缶 バイン缶	米粉 パン パン粉 ワンタン 油	675	23.9	23.2
17	木	もち麦ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい (2個) きゅうりともやしのサラダ	豆腐 大豆 豚肉 たら えび ハム 牛乳	にんじん もやし きゅうり ねぎ	大麦 ごはん さとう 小麦粉 でん粉 ごま油 ごま	673	27.4	21.0
18	金	黒コッペパン 秋味シチュー コーンサラダ みかんゼリー	とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん果汁	パン さつまいも バター ドレッシング くり	641	20.3	19.9
21	月	ごはん とり肉のねぎ塩焼き ひじきの五目豆 かきたま汁	とり肉 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 卵 牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉 油 ごま油	627	26.6	19.4
22	火	ごはん 納豆 肉じゃが チョレギサラダ	豚肉 納豆 牛乳 のり	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう 油 ドレッシング ごま	661	24.3	17.7
23	水	ミルクコッペパン ス克蘭ブルエッグ ミネストローネ マスカットゼリーよせ	卵 ウィンナー ベーコン 牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト缶 とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ マスカット果汁 りんご果汁 みかん缶 バイン缶	パン マカロニ さとう バター	638	25.5	19.3
24	木	ごはん さばのみそ煮 野菜の浅漬け けんちん汁	さば とり肉 豆腐 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも 油	651	24.3	22.3
25	金	ミニパンフキンコッペパン とんこつラーメン 大学いも (小2個/中3個) チキンサラダ	豚肉 とり肉 牛乳	かぼちゃ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さつまいも さとう でん粉 ちゃんぽんめん ごま ドレッシング ごま油	612	23.8	23.7
28	月	ごはん ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	696	21.6	19.1
29	火	ごはん あじの塩こうじ焼き 大根ととり肉の炒め煮 ほうれん草と卵のスープ	あじ とり肉 卵 ベーコン 牛乳	にんじん ほうれんそう だいこん えだまめ	ごはん さとう でん粉 油 ごま油	610	27.5	16.6
30	水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ フロッコリーサラダ 野菜スープ	フランクフルト ハム とり肉 牛乳	フロッコリー にんじん カリフラワー たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ	パン さとう バター 油 ドレッシング ごま	614	24.9	27.5
31	木	ごはん かぼちゃひき肉フライ 小松菜のいそかあえ 白菜とさといものみそ汁 (中) 黒糖ビーンズ	豚肉 油揚げ (中) 大豆 牛乳 もみのり	ごまつな にんじん かぼちゃ	ごはん パン粉 さといも (中) 黒糖 油	595	17.6	16.3

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様に負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※9月分の給食費口座振替日は10月8日です

未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。今月の『日本味めぐり』は
10月8日(火)広島県です。

広島県