



日・曜日	飲み物	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日	
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	そば	大豆		ごま
1水	牛乳	主食 ご飯	米									9/24 (水)
		主菜 豚肉の柳川風	三温糖	豚肉 豆腐 大豆 卵	人参 ごぼう 玉ねぎ				大豆			
		副菜 海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ							
		副菜 大学芋	さつまいも 揚げ油 上白糖 水あめ ごま							ごま		
		副菜 田舎汁	こんにゃく		人参 長ねぎ 大根 小松菜							
2木	牛乳	主食 ご飯	米									9/25 (木)
		主菜 鯆の甘酢あんかけ	でん粉 揚げ油 三温糖	鯆	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ							
		副菜 こんにゃく中華和え	こんにゃく ごま油 ごま		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ					ごま		
		副菜 わかめ炒め	ごま油 三温糖	生わかめ	玉ねぎ コーン 生姜							
		副菜 麻婆豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 みそ	長ねぎ たくのこ 干し椎茸 生姜 にんにく					大豆		
3金	牛乳	主食 ご飯	米									9/26 (金)
		主菜 豚肉のトマト煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 小麦粉 バター	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム		乳	小麦				
		副菜 ビーンズサラダ	サラダ油	ひよこ豆 キドニービーンズ ハム	枝豆 きゅうり 人参 玉ねぎ					大豆		
		副菜 ペイザンヌスープ	サラダ油	鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー							
		副菜 ミックスフルーツ			パイン 缶 黄桃 缶							
6月	牛乳	主食 ご飯	米									9/29 (月)
		主菜 秋刀魚の塩焼き	でん粉	さんま	大根 レモン							
		副菜 みそドレッシングサラダ	三温糖 ごま油	みそ	小松菜 キャベツ							
		副菜 すまし汁		鶏肉	長ねぎ 人参 たくのこ ほうれん草							
		副菜 みたらし団子	白玉もち 上白糖 でん粉									
7火	牛乳	主食 ミルクパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳								9/30 (火)
		主菜 ポテトグラタン	じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉	豚肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム チーズ	人参 玉ねぎ ほうれん草		乳	小麦	小麦			
		副菜 マカロニサラダ	マカロニ 卵不使用マヨネーズ サラダ油		きゅうり 人参					小麦		
		副菜 うずら卵のソース煮	上白糖	うずら卵						卵		
		副菜 ジュリエンスープ		ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー							
8水	牛乳	主食 ご飯	米									10/1 (水)
		主菜 赤魚のごまみそ焼き	ごま ごま油	あかうみそ	生姜 もやし ピーマン					ごま		
		副菜 蓮根サラダ	サラダ油		れんこん きゅうり 水菜 玉ねぎ							
		副菜 金時豆きな粉	三温糖 上白糖	金時豆 きな粉						大豆		
		副菜 沢煮椀	しらたき	豚肉	大根 人参 長ねぎ 小松菜							
9木	牛乳	主食 わかめご飯	米	わかめ								10/2 (木)
		主菜 豚肉と豆腐の炒め煮	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉	長ねぎ たくのこ 干し椎茸 人参 生姜 にんにく					大豆		
		副菜 切干大根サラダ	サラダ油		切干大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ							
		副菜 小鯛のごま揚げ	でん粉 ごま揚げ油	小いわし						ごま		
		副菜 秋なすのみそ汁		油揚げ みそ	なす 長ねぎ 小松菜 えのきたけ					大豆		
10金	牛乳	主食 ご飯	米									10/3 (金)
		主菜 揚げ魚のトマトソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	メルルーサ	玉ねぎ							
		副菜 ほうれん草ソテー	サラダ油		ほうれん草 玉ねぎ							
		副菜 ココロ野菜スープ	じゃが芋	ベーコン	玉ねぎ コーン 人参							
		副菜 ブルーベリーチーズケーキ	小麦粉 上白糖 バター マーガリン	卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ	ブルーベリー		卵	乳	小麦			
14火	牛乳	主食 ご飯	米									10/6 (月)
		主菜 鶏肉と春雨のごまじゃが煮	サラダ油 じゃが芋 春雨 三温糖 ごま	鶏肉	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん					ごま		
		副菜 めひかりの唐揚げ	でん粉 揚げ油	めひかり								
		副菜 かぶのゆかり和え	三温糖		かぶ 生姜 ゆかり粉							
		副菜 かきたま汁	ごま油 でん粉	豆腐 卵	人参 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜					大豆		
15水	牛乳	主食 チキンカレーライス	米 サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 いんげん豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶		乳	小麦				10/7 (火)
		主菜 チーズハンバーグ	サラダ油 パン粉 三温糖	豚肉 鶏肉 大豆 調理用牛乳 卵 チーズ	玉ねぎ		卵	乳	小麦	大豆		
		副菜 コーンドレッシングサラダ	オリーブ油 上白糖		キャベツ 赤ピーマン 枝豆 コーン 玉ねぎ					大豆		
		副菜 高野豆腐のアーモンドがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖 アーモンド	高野豆腐						大豆		
		副菜 かに卵	ごま油 上白糖 でん粉	卵 かに(かま(大豆,卵,小麦) 豆腐	たくのこ 玉ねぎ グリンピース		卵	小麦	かに	大豆		
16木	牛乳	主食 ご飯	米									10/8 (水)
		主菜 茎わかめサラダ	サラダ油 ごま油	茎わかめ	もやし キャベツ 玉ねぎ							
		副菜 チンゲン菜スープ	ごま油	鶏肉	チンゲン菜 人参 長ねぎ							
		副菜 杏仁豆腐		杏仁豆腐	黄桃 缶					乳		
		副菜 杏仁豆腐		杏仁豆腐	黄桃 缶					乳		

※マークシートでの申込締切は9月日までです。



日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日	
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	そば	大豆		ごま
17金	主食	ご飯	米								10/9 (木)
	副菜	秋刀魚の薬味だれ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	さんま	生姜 長ねぎ にんにく						
	副菜	ほうれん草とさつま芋のごま和え	さつま芋 ごま 三温糖		ほうれん草 人参						
	副菜	切干大根の煮付け	上白糖	さつま揚げ 大豆	切干大根					大豆	
	副菜	ちゃんこ風汁	サラダ油 こんにゃく	豚肉 生揚げ みそ	生姜 ごぼう 人参 白菜 長ねぎ					大豆	
20月	主食	こぎつねご飯	米 上白糖 三温糖	油揚げ							10/10 (金)
	副菜	焼き鯖のおろしソース	三温糖 でん粉	さば	生姜 大根 万能ねぎ						
	副菜	小松菜のお浸し	秋は実りの季節です。10月は、きのこ、さつま芋、柿など、旬の食材をお届けします。		小松菜 キャベツ						
	副菜	五目汁	こんにゃく じゃが芋	豆腐 みそ	人参 長ねぎ えのきたけ					大豆	
	副菜	柿			柿						
21火	主食	シュガー揚げパン	小麦粉 ショートニング 上白糖 揚げ油	加糖練乳 脱脂粉乳							10/14 (火)
	副菜	マスタードチキン マカロニ添え	上白糖 オリーブ油 マカロニ	鶏肉	玉ねぎ ピーマン にんにく						
	副菜	ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ						
	副菜	チーズ		チーズ						乳	
	副菜	トマトスープ	三温糖		キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリートマト缶						
22水	主食	ご飯	米								10/15 (水)
	副菜	いかのチリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	いか	玉ねぎ 長ねぎ ピーマン にんにく 生姜						
	副菜	春雨サラダ	春雨 サラダ油 三温糖	ハム	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ						
	副菜	野沢菜炒め	ごま油		野沢菜漬 もやし たけのこ						
	副菜	寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 パイン缶						
23木	主食	ご飯	米								10/16 (木)
	副菜	揚げ鱈大根	でん粉 揚げ油 しらす 上白糖	ぶり	生姜 大根 人参 長ねぎ 小松菜						
	副菜	もやし辛子和え	サラダ油 ごま油		もやし きゅうり 人参 コーン						
	副菜	甘辛ポテト	じゃが芋 バター 上白糖							乳	
	副菜	豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	長ねぎ 人参					大豆	
24金	主食	ご飯	米								10/17 (金)
	副菜	豚肉のすき焼き風煮	サラダ油 しらす 串麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐	干し椎茸 白菜 長ねぎ 小松菜					小麦 大豆	
	副菜	昆布和え	サラダ油	糸昆布	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ						
	副菜	きんぴらごぼう	サラダ油 三温糖 ごま	さつま揚げ	ごぼう 人参					ごま	
	副菜	秋のきのこ汁			大根 長ねぎ なめこ えのきたけ しめじ						
27月	主食	キャロットライス	米 バター		人参					乳	10/20 (月)
	副菜	鶏肉のレモンソース	オリーブ油 でん粉	鶏肉	にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム レモン パセリ						
	副菜	マスタードドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ						
	副菜	きびなごの黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご							
	副菜	秋野菜のクリーム煮	サラダ油 さつま芋 バター 小麦粉	ベーコン いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 かぶしめじ かぶ(葉)					乳 小麦	
28火	主食	ご飯	米								10/21 (火)
	副菜	ししゃもの南蛮漬け 粉ふき芋添え	でん粉 揚げ油 三温糖 じゃが芋	ししゃも	生姜 長ねぎ						
	副菜	ほうれん草のごま和え	ごま 三温糖		もやし ほうれん草 人参					ごま	
	副菜	こんにゃく大豆煮	こんにゃく 三温糖	大豆						大豆	
	副菜	根菜汁		生揚げ	ごぼう 大根 人参 長ねぎ					大豆	
29水	主食	ご飯	米								10/22 (水)
	副菜	四川豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 オイスターソース	玉ねぎ たけのこ ピーマン 干し椎茸 生姜 にんにく					大豆	
	副菜	ナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく					ごま	
	副菜	レバーのケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜					乳	
	副菜	春雨卵スープ	春雨 ごま油 でん粉	卵	人参 たけのこ 長ねぎ					卵	
30木	主食	ご飯	米								10/23 (木)
	副菜	鮭ときのこの黄金焼き	サラダ油 卵 不使用マヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ まいたけ						
	副菜	生揚げのそぼろ煮	サラダ油 上白糖 でん粉	生揚げ 鶏肉	生姜 人参 長ねぎ					大豆	
	副菜	わかめのみそ汁		生わかめ みそ	人参 玉ねぎ 小松菜						
	副菜	みかん			みかん						
31金	主食	食パン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳							10/24 (金)
	副菜	海老とほうれん草のオムレツ	サラダ油	卵 生クリーム えび いんげん豆	ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム					卵 乳 えび	
	副菜	アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油		キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ						
	副菜	パンクキンシチュー	サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 調理用牛乳	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ 人参 グリンピース					乳 小麦	
	副菜	アロエフルーツ			アロエシロップ漬 黄桃缶 パイン缶						

材料の都合により料理を変更する場合があります。

*特定原材料8品目についてアレルギー表示しています。
 *くるみ・そば・ピーナッツは給食で使用しませんので省略しています。
 *ちりめんじゃこ・もずく・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることもあります。
 *材料の()内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです



栄養価	国基準	今日の平均
エネルギー Kcal	830	805
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.9
脂質 g	18.4~27.7	26.4

献立、食材料に関することは学務課中学校栄養士にお問い合わせください。