

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ				
4月	チキンカレーライス	○	こまつな たまご 小松菜と卵のサラダ なし 梨	鶏肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが なし	にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	885 kcal 30.5 g 2.3 g	旬の果物→梨 8月下旬～9月は 「豊水」という品種 が多く出回ります！
5火	ひ ちゅうか 冷やし中華	○	だいがくも 大学芋	鶏ささ身 うずら卵水煮	牛乳 わかめ	もやし きゅうり	冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも 水あめ	ごま油 油 黒ごま	744 kcal 36.2 g 3.3 g	冷やし中華の具は ・野菜 ・ささ身 ・うずらの卵 です！		
6水	ごはん キムムッチ 野菜の日(冬瓜)	○	とうがん なまあ 冬瓜と生揚げのそぼろ煮 だいずい 大豆入りおひたし	豚ひき肉 生揚げ 大豆	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ 干し椎茸 とうがん キャベツ だいこん	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま油 白ごま 油	762 kcal 30.6 g 2.0 g	旬の食材→冬瓜 「冬」が付きますが 夏～晩夏にかけて旬 の野菜です！丸ごと 保管すると冬までも ちます！	
7木	ごはん	○	ぶりの てづく た ブリの手作り食べるラー油がけ いそべあ 磯辺和え かきたま汁	ぶり 赤みそ 豆腐 たまご	牛乳 刻みのり	こまつな	たまねぎ もやし にんにく えのき しょうが 長ねぎ キャベツ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油	814 kcal 35.0 g 2.2 g	揚げたブリに給食室 で作った手作りの食 べるラー油をかけま す！	
8金	エッグトースト	○	ぎょかい まめ 魚介と豆のトマト煮込み にこ コーンサラダ	たまご ベーコン ベビーホタテ いか 大豆	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな トマト缶	たまねぎ にんにく キャベツ とうがん マッシュルーム ホールコーン缶	食パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油 油	698 kcal 38.5 g 3.4 g	いかとホタテの うま味を活かした具 沢山のトマト煮込み です！	
11月	9/9は重陽の節句 ごはん 重陽の節句にちなんだ献立	○	メダイの さざれ 焼き じゃがいもの にくめ煮 きくすまし汁	メダイ かまぼこ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな パセリ	干し椎茸 たまねぎ きくの花	米 乾燥パン粉 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ (卵不使用)	741 kcal 32.7 g 2.3 g	旬の食材→食用菊 重陽の節句には菊の 花びらを使った菊酒 を飲んで、長寿を願 うなどの風習があり ます。	
12火	ミルクパン	○	こまつな 小松菜とツナのオムレツ クリーミードレッシングサラダ マカロニスープ	ツナ たまご 豚肉 レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	ミルクパン じゃがいも マカロニ	バター 油	701 kcal 35.1 g 3.5 g	ある先生がお店で食 べておいしかったド レッシングを再現し ます！	
13水	ごはん	○	いかとじゃがいものかりん揚げ やさい 野菜とわかめのごま酢和え こんさい 根菜のみそ汁	いか 生揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな こねぎ	しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	白すりごま 油	751 kcal 31.5 g 2.4 g	甘じょっぱい味付け のかりん揚げはごは んが進むメニューで す！	
14木	給食で世界の味めぐり！ ガバオライス 世界の料理(タイ)	○	い はるさめ えび入り春雨サラダ フルーツヨーグルト	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 えび	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ みかん缶 パイン缶 りんご缶 もやし	米 麦 砂糖 小麦粉 緑豆はるさめ	ごま油 油 白ごま	879 kcal 37.4 g 2.7 g	「ガバオライス」の ガバオはバジルのこ と！ひき肉・野菜・ パセリを炒めた具と ごはんを一緒に食べ ます。	
15金	ナスと豚肉の つけうどん	○	わかさぎのから揚げ おかしな目玉焼き	豚肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ 粉寒天 カルピス	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しょうが 長ねぎ なす もも缶	冷凍うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉	油	756 kcal 30.0 g 2.2 g	目玉焼きのような見 た目をした給食の定 番デザート！	
20水	ねぎ塩豚丼	○	たまご豆腐 卵と豆腐のふわふわ汁 なし 梨	豚肉 たまご 押し豆腐	牛乳	にら こまつな	にんにく 長ねぎ たまねぎ もやし レモン 梨	米 麦 でんぷん	油 ごま油	762 kcal 32.7 g 2.5 g	旬の果物→梨 9月中旬からは「新 高」という品種が多 く出回ります！	
21木	カレーミートサンド	○	バジルドレッシングサラダ キャロットポタージュ きよほう 巨峰	豚ひき肉 豚レバー レンズ豆	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン缶 巨峰	ショートニングパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米	油 バター	732 kcal 29.9 g 3.5 g	旬の果物→巨峰 国内のぶどうシエ ラNo.1！ぶどうの王様 とも呼ばれる品種で す。	
22金	くり 栗ごはん	○	ししゃもフライ おかか和え なまあ 生揚げと白菜のみそ汁	系けずり節 生揚げ 白みそ	牛乳 ししゃも あおのり わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし はくさい	米 もち米 小麦粉 乾燥パン粉	栗 黒ごま 油	717 kcal 28.4 g 3.2 g	旬の食材→栗 生の栗を蒸して栗ご はんを作ります！	
25月	ツナスパゲッティ	○	ビーンズサラダ パンナコッタ	ツナ 大豆	牛乳 パールアガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ ラズベリー	スパゲッティ でんぷん 砂糖 いちごジャム	オリーブ油 油	705 kcal 30.3 g 2.2 g	パンナコッタはイタ リアのデザート！滑 らかに仕上げます！	
26火	まーぼー豆腐丼 麻婆豆腐丼	○	たまごい ちゅうか 卵入り中華サラダ きよほう 巨峰&マスカット	豚ひき肉 赤みそ 八丁味噌 豆腐 たまご	牛乳	にんじん	にんにく 長ねぎ しょうが もやし 干し椎茸 きゅうり 巨峰 マスカット	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	793 kcal 34.6 g 2.4 g	旬の果物 →マスカット 皮ごと食べられて甘 みも強いぶどうの仲 間です。	
27水	給食で日本の味めぐり！ ごはん 郷土料理(山形県)	○	いもに 芋煮 ツナと野菜のおろしポン酢和え	豚肉 ツナ	牛乳	こまつな	キャベツ だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ もやし えのき レモン	米 さといも 板こんにやく 砂糖		709 kcal 26.9 g 2.1 g	山形県ではこの時期 になると大きな鍋で 芋煮を作ってみんな で食べる「芋煮会」が 盛んです！	
28木	中秋の名月 ごはん 行事食(十五夜)	○	さば ぶんかほ 鱈の文化干し からし和え つきみだんごじる お月見団子汁	さば文化干し 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	もやし だいこん しめじ	米 さといも 白玉粉 小麦粉	ごま油	802 kcal 30.2 g 2.9 g	十五夜は里芋の旬が 始まる時期なので 「芋名月」とも呼ば れます！	
29金	セサミハニー& 青のりしらすトースト	○	レバ・ポテ・ビーンズ マリアナソース ポトフ	豚レバー 大豆 ウィンナー	牛乳 しらす干し あおのり ピザチーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かぶ	食パン はちみつ でんぷん じゃがいも 砂糖	バター 油 練りごま 白すりごま マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油	715 kcal 30.5 g 3.3 g	ごまたっぷりセサ ミハニーとしらすと マヨネーズの塩気が 効いた2種類のトース トを作ります！	

【今月の給食目標】生活リズムを整え、良い食習慣を身につけましょう。【今月の平均栄養価】エネルギー：759kcal たんぱく質：32.3g 食塩相当量：2.7g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。