



日 曜	主食	飲み物	おかず	ひとくちメモ	血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (きいろのなかま)	体の調子をととのえる (みどりのなかま)	エネルギー(1食分) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 木	焼きカレーパン	牛乳	野菜のクリーム煮 つばつばオレンジゼリー	具を挟み、パン粉をのせてカリッと焼き上げたカレーパンです。	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、アガー	丸パン、油、薄力粉、バター、パン粉、じゃが芋、上白糖	セロリ、にんにく、玉ねぎ、トマト缶、人参、キャベツ、マッシュルーム、しょうが、小松菜、みかんジュース、みかん缶	755 31.3 27.3 3.0
2 金	ご飯	牛乳	さばの味噌だれ焼き 揚げじゃがの野菜あんかけ 豆腐とわかめのすまし汁	わかめは、マグネシウムやヨウ素、カルシウムなど、体に必要なミネラルを豊富に含む食材です。	牛乳、さば、みそ、豚肉、鶏肉、わかめ、豆腐	精白米、上白糖、白ごま、じゃが芋、油、三温糖、でん粉	しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、枝豆、えのき、小松菜	747 35.1 26.3 2.6
5 月	チキンライス	牛乳	さつまいもサラダ いんげん豆の米粉ポタージュ	お米を細かく砕いて粉状にした「米粉」。米粉の消費を増やすことは、日本の水田を守ることにつながります。	牛乳、鶏肉、生クリーム	精白米、バター、油、さつまいも、上白糖、じゃが芋、いんげん豆、米粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ホールコーン、きゅうり、パセリ、しょうが	726 23.3 24.9 3.0
6 火	きのこ牛肉の ばら寿司	牛乳	ツナと野菜の和え物 のつぺい汁	秋が旬のきのこには、骨の形成を助けるビタミンDが豊富に含まれています。	牛乳、牛肉、のり、ツナ、生揚げ	精白米、上白糖、油、白ごま、三温糖、ごま油、こんにゃく、里芋、でん粉	しょうが、干しいたけ、しめじ、えのき、さやいんげん、小松菜、人参、もやし、大根、長ねぎ	776 28.2 30.7 3.1
7 水	マーボーなす丼	牛乳	卵とわかめのスープ りんご	なすにはナスニンという栄養が含まれ、血管の病気を予防するなどの効果があります。	牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ、鶏肉、鶏卵、わかめ	精白米、ごま油、上白糖、でん粉、油、油	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、長ねぎ、なす、ピーマン、たけのこ、りんご	706 24.8 21.7 3.0
8 木	「十五夜(9/10)」の献立 石狩ご飯	牛乳	生揚げと野菜のみそ炒め 月見汁	今年の「十五夜」は9月10日です。月見汁には、かぼちゃを練り込み満月をイメージしたお団子を加えます。	牛乳、さけ、のり、豚肉、生揚げ、みそ、鶏肉、豆腐	精白米、白ごま、油、ごま油、三温糖、でん粉、白玉粉	さやいんげん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、キャベツ、干しいたけ、小松菜、白菜、長ねぎ、かぼちゃ	711 32.5 21.2 3.2
9 金	食育推進献立 栗おこわ	牛乳	ぶりの照り焼き 菊のおひたし 紅葉人参のお吸い物	「重陽の節句」の献立 9月9日は、日本の伝統行事「五節句」のうち、「重陽の節句」と呼ばれる節目の日です。	牛乳、油揚げ、ぶり	精白米、もち米、栗、上白糖、でん粉、麴	しょうが、白菜、えのき、もやし、小松菜、菊の花、人参、たけのこ、みつば	726 35.7 24.1 3.0
12 月	豚キムチ丼	牛乳	沢煮椀 大学芋	秋の味覚 さつまいもには、腸内環境を整える食物繊維やビタミンCなどが含まれます。	牛乳、豚肉、豆腐	精白米、油、上白糖、ごま油、さつまいも水あめ、黒ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キムチ、長ねぎ、にら、ごぼう、たけのこ、えのき、干しいたけ、水菜	750 26.3 21.7 2.9
13 火	ご飯	牛乳	ミックスフライ(白身魚・ししゃも) じゃこサラダ 卵とトマトのスープ	ししゃもは、頭・尾・骨を丸ごと食べられるため、カルシウムをたくさん摂ることができます。	牛乳、ホキ、ししゃも、ちりめんじゃこ、ベーコン、鶏卵	精白米、薄力粉、パン粉、パン粉、油、上白糖、でん粉	きゅうり、大根、人参、玉ねぎ、しょうが、白菜、トマト缶、パセリ	767 32.3 24.1 3.0
14 水	スパゲティ ミートソース	牛乳	バリバリ海藻サラダ 豆乳プリン	20キロ以上のたまねぎを、40分以上かけじっくり炒めて作るミートソースです。	牛乳、豚肉、チーズ、海草ミックス、鶏卵、豆乳、生クリーム	スパゲティ、油、薄力粉、上白糖、バター、白ごま、フワトン皮、三温糖、ごま油	にんにく、玉ねぎ、トマト缶、ピーマン、キャベツ、人参、きゅうり	796 34.0 29.5 3.1
15 木	ご飯 ・ひじきとツナの佃煮	牛乳	ぎせい豆腐 小松菜と白菜のごま和え わかめとじゃが芋のみそ汁	小松菜は、野菜の中でもカルシウム含量がトップクラスです。	牛乳、ツナ、ひじき、鶏肉、鶏卵、豆腐、みそ、わかめ	精白米、上白糖、白ごま、油、三温糖、でん粉、じゃが芋	しょうが、人参、しめじ、小松菜、もやし、白菜、長ねぎ	721 29.7 22.7 3.0
16 金	リクエスト ビビンバ	牛乳	わかめスープ 梨と巨峰	ビビンバは、朝鮮半島の混ぜご飯で、「ビビン」は混ぜる、「バ」はご飯の意味です。その名の通り、ご飯と具を混ぜて食べましょう。	牛乳、鶏卵、豚肉、みそ、鶏肉、わかめ	精白米、ごま油、油、白ごま、上白糖	もやし、人参、小松菜、エリンギ、にんにく、しょうが、長ねぎ、白菜、エリンギ、梨、巨峰	725 28.2 24.5 2.9
20 火	あんかけチャーハン	牛乳	五目スープ にぎすの唐揚げ 青切みかん	「にぎす」は、骨ごと食べられる小魚で、5月と9月に旬を迎えます。	牛乳、豚肉、鶏卵、ほたてがし、鶏肉、豆腐、にぎす	精白米、ごま油、油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、干しいたけ、長ねぎ、たけのこ、人参、こねぎ、白菜、小松菜、みかん	724 33.1 22.9 3.0
21 水	リクエスト ハヤシライス	牛乳	ポテトのハニーサラダ りんご	ハヤシライスやカレー、シチューなどのルーは、無添加にこだわりの給食室で手作りしています。	牛乳、豚肉、生クリーム	精白米、油、バター、薄力粉、じゃが芋、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、トマトジュース、きゅうり、りんご	798 23.0 26.6 3.0
22 木	吹き寄せおこわ	牛乳	いかの味天 はりはり和え じゃが芋と油あげのみそ汁	秋の紅葉が風で吹き寄せられたように、秋の味覚をたくさん使った料理に「吹き寄せ」の名が付けます。	牛乳、鶏肉、油揚げ、いか、みそ	精白米、もち米、栗、三温糖、油、薄力粉、ごま油、白ごま、上白糖、じゃが芋	しめじ、ごぼう、エリンギ、人参、枝豆、にんにく、しょうが、切干大根、もやし、きゅうり、長ねぎ	713 29.9 20.0 2.9
26 月	ガパオライス ・目玉焼き	牛乳	春雨サラダ タピオカ入りフルーツポンチ	ガパオライスはタイの料理です。ひき肉にバジルを加えて炒め、味付けして作ります。	牛乳、鶏肉、鶏卵、ハム	精白米、油、上白糖、春雨、白ごま、三温糖、ごま油、タピオカパール	にんにく、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、とうがらし、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、レモン果汁	785 30.3 23.2 2.9
27 火	東京海洋大学との連携給食 フィッシュフライ バーガー	牛乳	バイクドポテト 野菜のスープ煮	東京海洋大学の「エシカル生態系食プログラム」で養殖された鰯に似た白身魚「ティラピア」を、フィッシュフライバーガーにします。	牛乳、ホキ、チーズ、豚肉	丸パン、薄力粉、パン粉、パン粉、油、白ごま、上白糖、じゃが芋、油	キャベツ、パセリ、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、かぶ、しょうが	724 40.6 25.8 3.0
28 水	リクエスト 豚骨塩ラーメン	牛乳	大豆とじゃが芋の甘辛和え 柿とシャインマスカット	シャインマスカットは、皮ごとバリッと食べられるがどうです。	牛乳、豆乳、豚肉、大豆	中華麺、ごま油、油、上白糖、でん粉、じゃが芋、白ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、チンゲンサイ、長ねぎ、柿、巨峰	725 31.9 25.9 3.1
29 木	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼き・かぼちゃの唐揚げ 塩こが漬け むらこも汁	秋の味覚の代表格といえは「さんま」ですが、近年では漁獲量が希少となってきました。	牛乳、さんま、塩昆布、鶏卵、わかめ	精白米、でん粉、油、三温糖	しょうが、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、人参、白菜、長ねぎ	809 29.7 28.0 2.9
30 金	リクエスト 回鍋肉丼	牛乳	水菜スープ 青のりビーンズ	水菜は「京菜」とも呼ばれ、江戸時代から京都で栽培されていた京野菜の一つです。	牛乳、みそ、八丁みそ、豚肉、鶏肉、豆腐、大豆、青のり	精白米、油、上白糖、でん粉、ごま油、じゃが芋	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、白菜、水菜	738 30.0 21.7 3.0

★物資の都合により、献立を変更する場合があります。