



日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
5・6年生 給 食 開 始								
26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	30.2
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さわらのみりんしょうゆやき	さとう	さわら		醤油 ミリン 酒		
	ふくさい	ハリハリづけ	さとう ごまあぶら ごま		たくあん きゅうり にんじん	醤油		
	しるもの	ごじる	じゃがいも	とりにく あぶらあげ とうふ だいず みそ	にんじん だいこん ねぎ	鰹ダシ 塩		
1～4年生 給 食 開 始								
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			624	23.3
	しゅしょく& しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ					
		チキンカレー♥	じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト たまねぎ	ベイルーフ ワイン トマト ビュレ ケチャップ カレー粉 醤油 ソース チャップ 塩 コショウ がラムサラ コンソメ 鶏がら		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ	醤油 酢 塩 コショウ		
	デザート	りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	りんご			
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	28.4
	しゅしょく& しゅさい	うどん	うどん					
		ひやしぶっかけわかめうどん	さとう	あぶらあげ なんと わかめ ツナ	にんじん ねぎ	鰹昆布煮干ダシ 酒 ミリン 醤油 塩		
	ふくさい	かしわてん	こむぎこ あぶら	ささみ		醤油 塩 酒		
	ふくさい	あますあえ	さとう		キャベツ にんじん きゅうり	塩 酢		
31 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう			572	27.0
	しゅしょく	ジュシー	こめ むぎ さとう	ぶたにく ひじき	にんじん しょうが しいたけ	鰹昆布ダシ 醤油		
	しゅさい	グルクンのたつたあげ	あぶら かたくりこ	グルクン		ミリン 酒 醤油		
	ふくさい	にんじんしりしり	ごまあぶら ごま	とうふ ツナ かつおぶし	にんじん	ミリン 酒 醤油		
	しるもの	もずくのみそしる		とうふ あぶらあげ もずく みそ	えのき ねぎ もやし	鰹昆布ダシ 塩		
1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	24.0
	しゅしょく& しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ					
		とりキムチどん	あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	キムチ キャベツ たまねぎ たけのこ にら にんにく しょうが	醤油 塩 ミリン 豆板醤		
	しるもの	わかめトックスープ	トック	とりにく わかめ	にんじん もやし ねぎ	塩 コショウ 醤油 鶏がら		
	デザート	なし			なし	塩		
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			562	26.4
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ぶたにくのねぎみそやき	さとう	ぶたにく みそ	ねぎ	醤油 酒 ミリン		
	ふくさい	さっぱりあえ		ツナ	だいこん にんじん きゅうり べんかじゅう	塩 醤油		
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく	鰹昆布ダシ 塩 醤油		
3 (木)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうかじゅう		601	19.9
	しゅしょく	バターロール	パン					
	しゅさい	しろみざかなのレモンバターソース	かたくりこ あぶら さとう バター	ホキ	べんかじゅう	醤油		
	ふくさい	イタリアンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり ピーマン にんにく パセリ	塩 酢 コショウ		
	しるもの	とうにゅうスープ	じゃがいも あぶら かたくりこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	コンソメ コショウ 塩 鶏がら		
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639	25.2
	しゅしょく	チャーハン	こめ むぎ あぶら	とりにく なんと	にんじん ねぎ	中華/素 醤油 酒 塩 コショウ		
	しゅさい	さいたまこまつなぎょうざ	ごまあぶら こむぎこ ラード さとう パンこ あぶら	とりにく	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ	塩 コショウ 醤油		
	しるもの	とりだんこのピリカラスープ	ごまあぶら	とりにく	にんじん キャベツ にら しょうが にんにく ねぎ	豆板醤 醤油 塩 酒 鶏がら		
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			612	24.8
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのさっぱりに(アドボ)	さとう あぶら じゃがいも	とりにく	にんにく たまねぎ	コショウ 酢 醤油 ベイルーフ 鶏がら		
	しるもの	ビーフンスープ	ビーフン ごまあぶら	とりにく	もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ	醤油 塩 コショウ 鶏がら		
	デザート	ミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう アガー	みかん			
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	23.4
	しゅしょく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ				
	しゅさい	あげだしとうふ	かたくりこ あぶら さとう	とうふ	にんじん こねぎ	ミリン 醤油 塩 鰹ダシ		
	ふくさい	からしあえ	さとう	ちくわ	キャベツ こまつな にんじん	醤油 辛子粉 ミリン 鰹ダシ		
	しるもの	にくとだいこんのみそしる	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん えのき ねぎ	鰹煮干ダシ		
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			612	23.6
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのこんがりやき	マヨネーズ(卵不使用) パンこ コーンフレーク	とりにく チーズ		酒 醤油 塩 コショウ		
	ふくさい	ひじきのマリネ	あぶら さとう	ひじき	きゅうり だいこん にんじん にんにく たまねぎ	酢 塩 醤油 コショウ		
	しるもの	キャベツのスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コンソメ 鶏がら 塩 コショウ		
10 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	24.1
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さんまのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	さんま		醤油 ミリン カツオ コショウ		
	ふくさい	あさづけ			キャベツ きゅうり にんじん	塩 醤油		
	しるもの	なめこじる		とうふ とりにく あぶらあげ みそ わかめ	なめこ ねぎ	鰹煮干ダシ		



日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			645	23.4
	しゅしょく& しゅさい	わふうパスタ	スパゲティー オリーブオイル あぶら	とりにく ベーコン のり	にんにく たまねぎ しめじ にんじん しそ	塩 コシッパ コシッパ 醤油		
	ふくさい	だいこんサラダ	さとう あぶら ごま		だいこん きゅうり にんじん コーン しんじょう	酢 塩 コシッパ		
	デザート	かぼちゃのケーキ	こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう たまご	かぼちゃ	ベーキングパウダー		
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	24.9
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりのねぎしおやき	ごまあぶら さとう かたくりこ	とりにく	にんにく ねぎ しんじょう	塩 コシッパ 鶏がら 中華/素 酒		
	ふくさい	ごまドレサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ツナ	もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく ねぎ	酢 醤油 オスターソース		
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	21.1
	しゅしょく& しゅさい	カレーピラフ	こめ むぎ あぶら バター	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく	コシッパ 塩 コシッパ カレー粉 ワイン		
	ふくさい	ポテトロール	あぶら じゃがいも みずあめ こむぎこ パンこ	マーガリン	たまねぎ とうもろこし にんじん	塩 コシッパ 醤油		
	ふくさい	えだまめ入りサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ にんにく たまねぎ	酢 塩 醤油 コシッパ		
	しるもの	コンソメスープ	あぶら	とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	コシッパ 塩 コシッパ 鶏がら		
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			642	25.9
	しゅしょく& しゅさい	むぎごはん	こめ					
		ジャージャンどうふ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	なまあげ とりにく みそ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな にんにく しょうが	豆板醤 酒 ミリン 醤油 オスターソース 中華/素 鶏がら		
	しるもの	ワントンスープ	ごまあぶら ワンタン	とりにく	もやし ねぎ チンゲンサイ	塩 コシッパ 醤油 鶏がら		
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	23.1
	しゅしょく& しゅさい	こどもパンスライス	パン					
		フィッシュバーガー	パンこ こむぎこ	たら		ソース		
	ふくさい	マスタードマヨサラダ	マヨネーズ(卵不使用) さとう		キャベツ きゅうり たまねぎ	マスタード 醤油		
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	27.4
	しゅしょく& しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ					
		ぶたどん	しらたき あぶら さとう	ぶたにく	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ	酒 醤油 鰹ダシ		
	ふくさい	カクテキキムチ	ごま ごまあぶら		きゅうり だいこん	塩 味の素		
	しるもの	わかめのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ わかめ とりにく	えのき ねぎ	鰹煮干ダシ		
21 (月)	敬老の日							
22 (火)	国民の休日							
23 (水)	秋分の日							
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	27.0
	しゅしょく& しゅさい	ちゅうかめん	ちゅうかめん			甜麺醤 醤油 豆板醤 酒 塩 コシッパ 中華/素 鶏がら		
		ジャージャーめん	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	とりにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく			
	ふくさい	ゆでやさい	ごまあぶら		きゅうり もやし			
	ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも あぶら	あおのり		コシッパ 塩		
25 (金)	十五夜 お月見献立							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			664	23.8
	しゅしょく	まいだけごはん	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	まいだけ にんじん ごぼう	醤油 酒 塩 鰹ダシ		
	しゅさい	いわしのカリカリフライ	みずあめ さとう こめこ あぶら かたくりこ げんまいこ じゃがいも	いわし	しょうが	塩		
	しるもの	おつきみじる	かぼちゃだんご	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな	鰹昆布ダシ 塩 醤油		
デザート	おつきみだいふく	さとう こめこ さつまいも	いんげんまめ とうにゅう					
28 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			557	25.1
	しゅしょく& しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ					
		タッカルビ	さとう ごまあぶら あぶら ごま	とりにく	にんにく ねぎ たまねぎ にら しいたけ ピーマン	醤油 コシッパ コシッパ ヤン 酒 塩		
	ふくさい	くきわかめのチョナムル	さとう	くきわかめ	にんじん きゅうり もやし	醤油 酢		
29 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			552	29.5
	しゅしょく	さつまいもごはん	こめ さつまいも ごま			酒 塩		
	しゅさい	あかうおのしおこうじづけ		あかうお		ミリン 酒 米麹		
	ふくさい	ごま和え	ごま さとう		キャベツ こまつな にんじん	醤油 ミリン		
	しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鰹煮干ダシ		
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595	25.9
	しゅしょく	きなこあげパン	パン さとう あぶら	きなこ		塩		
	しゅさい	チキンとだいずのトマトに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト	ワイン トマトピューレ ケチャップ ベーリーフ 塩 コシッパ コシッパ 鶏がら ソース		
	ふくさい	だいコーンサラダ	さとう あぶら		だいこん きゅうり にんじん コーン パセリ	酢 塩 コシッパ		

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。
※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。
※アレルギーや給食に関するお問い合わせは、栄養士までご連絡ください。
♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。

今月の目標

じかん まも た

時間を守って食べよう

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	592	25.1	21.6	76.9	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満