



2022年

8・9月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
8月29日 ◎ カレーライス ○ 切り干し大根の中華サラダ 減量ごはん	8月30日 セルフサンド ○ (ミニハンバーグ) △ (スライスチーズ) ◎ 野菜とお米のスープ パーカーパン	8月31日 ○ 焼き肉 ◎ けんちん汁 ☆ ぶどうゼリー 減量ごはん	1 ◎ 関東煮 ○ もやしのピリ辛炒め 減量ごはん	2 ○ ホキフライのレモンしょうゆかけ ◎ トック入りスープ △ 味付けのり 減量ごはん
◎ 豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ ささみ油漬け キャベツ 切り干し大根 人参 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖	○ ミニハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん △ スライスチーズ ◎ 鶏肉 ベーコン スーパー玄米 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ	○ 牛肉 ピーマン 玉ねぎ にんにく りんご 油 白ごま ごま油 塩 砂糖 濃しょうゆ 白みそ トウバンジャン みりん ◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 青ねぎ ごぼう 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ☆ ぶどうゼリー	◎ 鶏肉 ちくわ ジャがいも 厚揚げ こんにやく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう	○ ホキフライ 油 砂糖 酢 レモン果汁 淡しょうゆ みりん ◎ 鶏肉 トック チンゲン菜 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 油 削り節 塩 淡しょうゆ ごま油 △ 味付けのり
5 ○ さばのおろしポン酢かけ ◎ 豚汁 減量ごはん	6 ◎ ポークビーンズ ○ キャベツとコーンのソテー オーファン	7 ◎ マーボー春雨 ○ 焼きしゅうまい 減量ごはん	8 ◎ 豚丼 ○ ジャがいものごま炒め 減量ごはん	9 お月見献立 ○ 里いもコロック ◎ 月見汁 ● 手作りふりかけ 減量ごはん
○ さば 塩 おろし大根 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん でんぷん ◎ 豚肉 つきこんにやく 豆腐 人参 青ねぎ ごぼう もやし 油 削り節 信州みそ	◎ 豚肉 大豆 ジャがいも 人参 玉ねぎ なす にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース チキンコンソメ 赤ワイン 塩 こしょう でんぷん ○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう ○ しゅうまい	◎ 豚肉 糸こんにやく 人参 青ねぎ 玉ねぎ ごぼう 土しょうが にんにく 油 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん チキンコンソメ 白ワイン ○ 鶏肉 ジャがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん	○ 里いもコロック 油 砂糖 ウスターソース ◎ 鶏肉 うすあげ 月見かまぼこ 白玉団子 人参 えのきたけ 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ● 削り節 白ごま みりん 濃しょうゆ
12 ○ フルコギ ◎ 田舎汁 減量ごはん	13 ○ さけのエスカベッシュ ◎ かぼちゃのポタージュ △ いちごジャム うずまきパン	14 ○ ジャンバラヤ ◎ 野菜スープ ☆ ヨーグルト アルファ化米	15 ◎ 鶏すき煮 ○ ジャーマンポテト 減量ごはん	16 ◎ 中華丼 ○ ちくわの含め煮 減量ごはん
○ 豚肉 人参 たら 玉ねぎ 白ごま にんにく ごま油 油 濃しょうゆ 砂糖 みりん 塩 こしょう ◎ 鶏肉 厚揚げ つきこんにやく ジャがいも 人参 青ねぎ キャベツ 煮干し 油 信州みそ	○ 衣付き角切りさけ 油 人参 玉ねぎ セロリー にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ ◎ 鶏肉 人参 かぼちゃ パセリ かぼちゃペースト 玉ねぎ 油 生クリーム 牛乳 チキンコンソメ 塩 こしょう でんぷん △ いちごジャム	○ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 豚バラ肉 人参 にんにく 玉ねぎ 油 カレー粉 砂糖 こしょう 塩 ケチャップ チリパウダー チキンコンソメ ◎ 鶏肉 ベーコン ジャがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ ☆ ヨーグルト	◎ 鶏肉 煮物ふ 豆腐 人参 糸こんにやく 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ ベーコン ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 淡しょうゆ チキンコンソメ 塩 こしょう	◎ 豚肉 いか うすら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう でんぷん ○ ちくわ 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油
19 敬老の日 パーカーパン登場(8/30) 給食に初めて登場するパーカーパンは、2つ折りにした形が特徴のパンです。 簡単に手で開くことができるので、ハンバーグやチーズをはさんで食べましょう。	20 ◎ ラーメン ○ フライビーンズ アップルパン ◎ 干中華麺 豚肉 人参 たら キャベツ 玉ねぎ もやし 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん	21 ○ さばのしょうが煮 ◎ さつま汁 減量ごはん ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ	22 食育献立(北海道) ◎ スープカレー ○ ツナごぼう炒め 減量ごはん ◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 しめじ 三度豆 玉ねぎ にんにく 土しょうが 油 削り節 カレールー カレー粉 ケチャップ ウスターソース 濃しょうゆ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ	23 秋分の日 今月の食育献立 9月の食育献立は北海道の名物料理、スープカレーです。削り節のだしがきいたスープが味の決め手です。 22日
26 ○ 照り焼きハンバーグ ● 豚肉とひじきの炒め煮 ◎ すまし汁 減量ごはん	27 ◎ なすとトマトのスパゲティ ○ キャベツのコンソメ煮 △ ココアクリーム コッペパン ◎ スパゲティ 豚肉 人参 トマト水煮 なす 玉ねぎ にんにく バジル オリーブ油 チキンコンソメ ケチャップ 塩 こしょう ○ 鶏肉 キャベツ 油 酒 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ △ ココアクリーム	28 ○ さわらのみそだれかけ ◎ 豚じゃが 減量ごはん ○ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ でんぷん ◎ 豚肉 ジャがいも 人参 糸こんにやく 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ	29 ○ 高野のミート丼 ◎ 中華かもりスープ 減量ごはん ○ 豚ひき肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 切り干し大根 土しょうが カレー粉 塩 こしょう 砂糖 油 ごま油 濃しょうゆ 酒 みりん テンメンジャン でんぷん ◎ 鶏肉 豆腐 人参 チンゲン菜 かもり 干しいたけ 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう	30 ○ 鶏肉の甘辛だれ ● もやしとたらソテー ◎ みそ汁 減量ごはん ○ 衣付き鶏肉 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● 豚肉 たら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう ◎ ジャがいも 人参 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ 干わかめ 削り節 信州みそ

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1対1比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
9月栄養価平均値	627	15.7	28.6	324	76	1.9	3.0	346	0.47	0.54	20	2.0	3.4
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

※9月は、減量ごはんのため、通常よりもエネルギーが低くなっています。