



日	曜	献立名			食材			エネルギー (kcal) タンパク質
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
1	水	カツ丼	MILK	みそ汁 ツナのサラダ りんご	牛乳 鶏肉 ひじき 生揚げ みそ ツナ チーズ	ごはん 小麦粉 パン粉 三温糖 ドレッシング 油	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり りんご	814 34.0
2・3	木・金	新人大会地区予選のため給食はありません。						
6	月	ごはん	MILK	肉じゃが 鮭チーズフライ ほうれん草のサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鮭チーズフライ ひじき	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう きゅうり	820 29.3
7	火	ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 揚げぎょうざ 中華きゅうり	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ぎょうざ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	にんじん たまねぎ たけのこ いら にんにく しょうが ねぎ きゅうり	826 28.5
8	水	食パン いちごジャム	MILK	秋の味覚シチュー 鶏肉のバジル焼き チーズサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	食パン いちごジャム さつまいも バター ドレッシング	たまねぎ しめじ こまつな にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ バジル	793 38.8
9	木	ごはん	MILK	生揚げの中華煮 しゅうまい もやしサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 うずらの卵 しゅうまい	ごはん 三温糖 油 オイスターソース 片栗粉 ドレッシング	にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	805 32.1
10	金	ごまみそラーメン	MILK	ヘルシーサラダ アップルパンケーキ	牛乳 豚ひき肉 みそ チーズ ひじき	中華めん 油 ごま りんごジュース ドレッシング ホットケーキミックス	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ねぎ とうもろこし レモン りんご キャベツ きゅうり ごぼう	860 30.1
14	火	ごはん	MILK	大根と豚肉の煮込み メンチカツ おなか和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ メンチカツ かつおぶし	ごはん こんにゃく 油 三温糖	しょうが だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ	803 34.1
15	水	ツイストパン	MILK	鶏肉とカシューナッツの炒め物 ゆでブロッコリー 野菜コンソメスープ	牛乳 鶏肉 レバー 剣えびの唐揚げ ベーコン	ツイストパン 片栗粉 じゃがいも カシューナッツ 三温糖 マヨネーズ 油	しょうが ピーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな	880 30.2
16	木	森のきのこカレー	MILK	オムレツ 温野菜	牛乳 豚肉 オムレツ チーズ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ えのきたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	867 27.6
17	金	五目うどん	MILK	小魚入り松葉芋 ほうれん草と卵のソテー	牛乳 鶏肉 油揚げ かえり煮干し たまご ベーコン なた	地粉うどん さつまいも 三温糖 はちみつ	にんじん こまつな ねぎ 干しいたけ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	827 31.2
20	月	ごはん	MILK	さんまの蒲焼き お浸し 野菜椀	牛乳 さんま 生揚げ かつおぶし みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな ごぼう ほうれんそう キャベツ	823 29.0
21	火	子どもパン	MILK	ハンバーグアップルソースがけ 小松菜サラダ コーンスープ	牛乳 ハンバーグ わかめ チーズ	子どもパン 三温糖 じゃがいも 油 ドレッシング	にんにく りんご たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ こまつな きゅうり	826 30.2
22	水	きなこ揚げパン	MILK	ひじき入りつくね ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 きな粉 ひじき入りつくね 豚肉	コッペパン 油 上白糖 ワインこんにゃく ナタデココ ワンタン	にんじん もやし こまつな ねぎ みかん もも パイナップル	812 30.2
23	木	ソイ丼	MILK	中華スープ 大根とじゃこのサラダ キウイフルーツ	牛乳 大豆 豚ひき肉 ベーコン わかめ ちりめんじゃこ 豆腐	ごはん カレールウ 三温糖 油 ドレッシング	えだまめ にんじん チンゲンサイ だいこん きゅうり キウイ	795 30.7
24	金	もやしラーメン	MILK	大豆とポテトの揚げ煮 きゅうりのピリッと漬け	牛乳 豚肉 うずらの卵 大豆 剣えびの唐揚げ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 フライドポテト 三温糖	しょうが にんじん もやし ねぎ こまつな パセリ きゅうり とうがらし	831 31.6
25	土	校内音楽祭のため給食はありません。お弁当を持参してください。						
28	火	ごはん	MILK	豚肉とレバーのごまだれ 切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 レバー 高野豆腐 ハム 生揚げ みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま ドレッシング じゃがいも	しょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり こまつな ねぎ	802 31.9
29	水	黒パン	MILK	ミートソーススパゲティ ミニスコッチエッグ ツナとひじきのサラダ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ミニスコッチエッグ ツナ ひじき	黒パン スパゲティ ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり	851 33.7
30	木	ごはん	MILK	鶏肉の唐揚げ こんにゃくとしめじのピリ辛炒め 重忠汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま さといも こんにゃく 白玉団子	しょうが にんにく しめじ こまつな とうがらし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	783 30.4
31	金	カレーうどん	MILK	アメリカンドック お浸し	牛乳 豚肉 なた ウインナー	地粉うどん 油 片栗粉 カレールウ ホットケーキミックス	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな キャベツ	877 31.4

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 献立回数・・・19回（ごはん：10回、パン：5回、めん：4回）

**8日（水） 秋の味覚シチュー**

旬のさつまいもをたくさん使ったシチューです。朝晩が涼しくなり、温かいシチューがおいしい季節になりました。

**22日（水） リクエスト給食**

6月の完食キャンペーンの上位3クラスからリクエストをとり、決まった献立です。揚げパンは生徒から大人気で、どのクラスにもリクエストがありました。

**21日（火） 新メニュー**

**『ハンバーグアップルソースがけ』**

季節の果物「りんご」を使ったソースをハンバーグと合わせました。りんごは9月から11月に旬を迎える果物で、ちょうど今の時期たくさんの種類がお店に並びます。給食では「千秋（せんしゅう）」という種類のりんごを使います。