

月		火	水	木	金
白	予定など こんだて	※食材等の状況により、献立内容を変更することがあります。 ご了承ください。	1 防災の日 ごはん 高野豆腐の旨煮 いわしのしょうが煮 切干大根のツナサラダ 牛乳	2 背割りコッパパン ビーンズスープ ウインナー ケチャップソースがけ アーモンド入りサラダ 牛乳	3 ごはん 野菜の中華スープ チンジャオロース ミニトマト 牛乳
赤	体をつくる		豚肉 高野豆腐 いわし ツナ 牛乳	ひよこ豆 ベーコン ウインナー 牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳
黄	体をうごかす		ごはん ジャがいも 米油 砂糖 ごま	コッパパン ジャがいも 砂糖 米油 アーモンド	ごはん 米油 砂糖 ごま油 片栗粉
みどり	体の調子をととのえる		こんにやく にんじん しいたけ 玉ねぎ さやいんげん 切干大根 小松菜 もやし	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン トマト	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ ビーマン たけのこ しいたけ ミニトマト
小	エネルギー/たんぱく質		小 641kcal/26.8g 中 826kcal/33.5g	小 670kcal/24.7g 中 850kcal/30.6g	小 600kcal/26.0g 中 770kcal/32.2g
6	ごはん 豆腐のスープ ピビンパの具 中学のみ アーモンド 小魚 牛乳	7 ソフトめん ミートソース ブロッコリーサラダ 牛乳	8 ごはん わかめのみそ汁 さばの塩焼き 五目きんぴら 牛乳	9 食パン スライスチーズ ポークビーンズ チキンサラダ 梨 牛乳	10 ごはん 玉ねぎのみそ汁 チキンたれカツ 塩もみキャベツ 牛乳
	わかめ ベーコン 豆腐 豚肉 牛乳 (かたくちいわし)	豚肉 大豆 チーズ ハム 牛乳	豆腐 わかめ さば さつま揚げ 牛乳	大豆 豚肉 ベーコン シシトウナス 鶏肉 チーズ 牛乳	豆腐 鶏肉 牛乳
	ごはん 米油 ごま油 砂糖 ごま (アーモンド)	ソフトめん 米油 ルウ	ごはん 米油 砂糖	食パン ジャがいも バター 米油 ルウ	ごはん ジャがいも 米油 砂糖 ごま油
	長ねぎ にんじん 玉ねぎ きくらげ キャベツ ぜんまい ほうれん草 もやし コーン しょうが にんにく	にんじん 玉ねぎ もやし セロリ キャベツ きゅうり フロッコリー にんにく しょうが	こんにやく にんじん たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ れんこん	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト 梨	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり
小	610kcal/26.2g 中 786kcal/32.2g	小 698kcal/29.3g 中 888kcal/36.8g	小 595kcal/25.8g 中 750kcal/31.0g	小 673kcal/31.7g 中 858kcal/39.6g	小 586kcal/22.8g 中 753kcal/27.9g
13 須田中 振替休業日	ごはん 厚揚げのみそ汁 アジのごま照り焼き のりナッツあえ 牛乳	14 ゆでうどん カレー南蛮汁 キャベツのごまサラダ 牛乳	15 ごはん かぼちゃのみそ汁 肉団子 ひじきの炒め煮 牛乳	16 米粉丸パン ミネストローネ さばフライ(がサド) キャベツの味噌サラダ(がサド) 牛乳	17 食育の日 ごはん 枝豆のポタージュ チキンカチャトーラ パスタサラダ アルビ牛乳
	厚揚げ あじ のり 牛乳	豚肉 油揚げ なたと ハム 牛乳	油揚げ ひじき さつま揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	ベーコン さば 牛乳	ベーコン 生クリーム 鶏肉 牛乳
	ごはん ジャがいも アーモンド 砂糖	ゆでうどん 砂糖 ごま油 ごま ルウ	ごはん 砂糖 米油	米粉パン マカロニ 米油 パン粉	ごはん 米油 バター マカロニ ルウ
	にんじん 長ねぎ しめじ ほうれん草 もやし	にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 もやし	こんにやく かぼちゃ とうがん にんじん 玉ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ セロリ トマト レモン	玉ねぎ 枝豆 コーン しめじ トマト にんじん きゅうり キャベツ にんにく
小	603kcal/31.3g 中 768kcal/32.0g	小 606kcal/23.0g 中 768kcal/28.0g	小 602kcal/22.3g 中 772kcal/27.1g	小 673kcal/26.4g 中 856kcal/32.7g	小 672kcal/23.9g 中 867kcal/29.6g
20 敬老の日	21 十五夜 お祝い 大麦めん 五目汁 きのこ信田煮 ごまあえ 牛乳 お月見大福	22 ごはん なめこのみそ汁 鶏肉の竜田揚げ きざみ漬け 牛乳	23 秋分の日 生活リズムを ひととのえよう! 	24 ごはん ジャがいものみそ汁 キャベツと豚肉の炒め物 中学のみ 型抜きチーズ 牛乳	
	鶏肉 かまぼこ 信田煮 牛乳	油揚げ 豆腐 鶏肉 牛乳		豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 (チーズ)	
	大麦めん ごま油 砂糖 ごま 大福	ごはん 片栗粉 米油 ごま		ごはん ジャがいも 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	
	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし しいたけ 小松菜 キャベツ ほうれん草	にんじん 長ねぎ 大根 なめこ きゅうり キャベツ たくあん		にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ たけのこ ビーマン にんにく しょうが	
小	696kcal/28.0g 中 872kcal/34.3g	小 640kcal/24.3g 中 807kcal/29.0g		小 589kcal/25.6g 中 813kcal/35.5g	
27 敬老の日	28 十五夜 中華めん しょうゆラーメンスープ 揚げぎょうざ 中華あえ 牛乳	29 ごはん 豚汁 鮭の焼き漬け 切干大根のごま炒め 牛乳	30 ごまパン あさりのチャウダー チキンのマッド焼き きのこ青菜のソテー 牛乳	17日(金) 食育の日献立 ~世界の料理を味わおう~ 2学期の食育の日メニューは、世界各地の料理を、新潟でとれる食材もと入れながら、給食用にアレンジしたものが登場します。 9月は「イタリア」の料理です。 どんな味がするのか、どんな食材が入っているのか、楽しんで味わいましょう。	
	油揚げ 豆腐 ハム 鶏肉 豚肉 牛乳	豚肉 豆腐 鮭 牛乳	あさり ベーコン 鶏肉 牛乳		
	ごはん ジャがいも 砂糖 片栗粉 米油	ごはん ジャがいも ごま油 砂糖 ごま	コッパパン ごま ジャがいも 米油 ルウ		
	にんじん 長ねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草 もやし	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 切干大根 メンマ 小松菜	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ 小松菜 もやし コーン		
小	642kcal/25.9g 中 827kcal/32.3g	小 580kcal/29.5g 中 724kcal/33.2g	小 660kcal/29.7g 中 832kcal/36.4g		