



こんだてよていひょう

献立予定表



こんげつ きゅうしよくむくひょう すす きゅうしよく じゅんぴ
今月の給食目標は、『進んで給食の準備をしよう』
『規則正しい生活をしよう』です。

31	1 かれーうどん カレーうどん (そふとめん) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 こんにやくサラダ こんにゃくサラダ ぶどうアイス	2 むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ 餃子 まいぼーなす 麻婆なす ちゅうかおこげすーぶ 中華おこげスープ	3 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ちきんなんぼん チキン南蛮 からしあえ からし和え なめこのみそ汁	4 わかめごはん わかめご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 あつやきたまご 厚焼玉子 のりチーズあえ のりチーズ和え とんじる 豚汁
	エネルギー 773 kcal たんぱくしつ 26 g しよくえん 2.7 g	エネルギー 802 kcal たんぱくしつ 28.6 g しよくえん 2.5 g	エネルギー 741 kcal たんぱくしつ 29.3 g しよくえん 2.4 g	エネルギー 713 kcal たんぱくしつ 28.1 g しよくえん 3.1 g
7 こっぺばん コッペパン りんごじゃむ りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ちきんなげつと チキンナゲット ぐりーんさらだ グリーンサラダ みねすとろーね ミネストローネ	8 ひやしうどん 冷やしうどん (そふとめん) (ひやしうどんのぐ) (冷やしうどんの具) ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのいそべあげ ちくわの磯辺揚げ	9 きむたくごはん キムタクご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 おさかなはっしゅどぼと おさかなハッシュドポテト ひじきのごままよねーずあえ ひじきのごまマヨネーズ和え きやべつのみそしる キャベツのみそ汁	10 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのみそちーずやき 鶏肉のみそチーズ焼き ねぎとじゃこのさらだ ねぎとじゃこのサラダ まいーらたん マーラーダン	11 むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 じゃーちゃんどうふ ジャーチャン豆腐 れもんくらげあえ レモンくらげ和え こうやどうふのすーぶ 高野豆腐のスープ
エネルギー 784 kcal たんぱくしつ 29.4 g しよくえん 2.9 g	エネルギー 748 kcal たんぱくしつ 25.6 g しよくえん 4.6 g	エネルギー 742 kcal たんぱくしつ 23.7 g しよくえん 3.7 g	エネルギー 767 kcal たんぱくしつ 35.3 g しよくえん 2.5 g	エネルギー 746 kcal たんぱくしつ 29.6 g しよくえん 2.2 g
14 くろばん 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 はむすてーき ハムステーキ すばげていそてー スパゲティノデー とうにゅうすーぶ 豆乳スープ	15 わかめうどん わかめうどん (きしめん) (きしめん) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 しのだに 信田煮 きやべつのごますあえ キャベツのごま酢和え	16 たかなちやーはん 高菜チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 ちよれぎさらだ チョレギサラダ やきぶりんたると 焼きプリンタルト	17 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) てづくりふりかけ 手作りふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 しろはなまめころつけ 白 花豆コロッケ ほうれんそうのおひたし ほうれん草のおひたし こんさいじる 根菜汁	18 《やまがたけんのあじ》 《山形県の味》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけのしおやき ホッケの塩焼き やまがたのだし 山形のだし 芋煮
エネルギー 704 kcal たんぱくしつ 29.3 g しよくえん 3.6 g	エネルギー 715 kcal たんぱくしつ 26.9 g しよくえん 2.9 g	エネルギー 715 kcal たんぱくしつ 26.2 g しよくえん 2.3 g	エネルギー 763 kcal たんぱくしつ 26.9 g しよくえん 2.9 g	エネルギー 714 kcal たんぱくしつ 30.3 g しよくえん 2.2 g
21 けいろうのひ 敬老の日 	22 こくみんのきゅうじつ 国民の休日 	23 しゅうぶんのひ 秋分の日 	24 《おつきみこんだて》 《お月見献立》 さつまいもごはん さつまいもご飯 のむよーぐと 飲むヨーグルト はんばーぐ ハンバーグ とうふのさらだ 豆腐のサラダ おつきみすーぶ お月見スープ なしぜりー 梨ゼリー 	25 ひきわたしくんれん 引き渡し訓練 きゅうしよくはありません 給食はありません 
			エネルギー 709 kcal たんぱくしつ 23.7 g しよくえん 2.1 g	
28 きなこあげぼん きな粉揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 くらむちやうだー クラムチャウダー からふるさらだ カラフルサラダ	29 とんこつらーめん 豚骨ラーメン (ちゅうかめん) (中華めん) (らーめんすーぶ) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 あんまん あんまん あおなのぼんずあえ 青菜のぼん酢和え	30 すたみなぶたどん スタミナ豚丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (すたみなぶたどんのぐ) (スタミナ豚丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 わさびまよねーずあえ わさびマヨネーズ和え いちごよーぐと いちごヨーグルト	 つき み あき ねん ちゅうぎょう じ 秋の年中行事 つき 月見 つき 月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。	
エネルギー 771 kcal たんぱくしつ 18.6 g しよくえん 1.4 g	エネルギー 749 kcal たんぱくしつ 31.2 g しよくえん 3.7 g	エネルギー 743 kcal たんぱくしつ 29.7 g しよくえん 2.1 g		

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。