



給食目標

☆正しい食事マナーを身に付けよう！

・食事マナーを守って、楽しく食べよう。

・食器の正しい扱い方を身に付けよう。

9月給食こんだて表

月	火	水	木	金
今月の行事 ・7日 実力テスト(中学部) ・8日 先輩の話を聞く会(小6〜中3) ・11日 身体測定 ・12〜13日 宿泊体験学習(中1) ・13〜14日 職場体験(中3) ・27〜28日 中間テスト(中学部) ・28〜29日 修学旅行(小6) ◆給食当番なし◆ 【小・中】6日、13日 ▷水泳学習 【小】15日、22日 【中】4日 ◆食堂そうじ◆ 22日(金)				
食材の色分けと体内での働き ○赤の食品 (たんぱく質・無機質) →主に体をつくるもとになる ○黄の食品 (炭水化物・脂質) →主にエネルギーをつくる ○緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維) →主に体の調子をととのえる 今月の平均栄養価(1人1食分) (イエロー:0.8、オレンジ:1.2、ブルー:1.3) ○エネルギー:641kcal ○たんぱく質:27.6g ○脂質:20.2g ○食塩相当量:2.8g				1 始業式 2学期スタート!!
4 ほうれん草の炒め物 あじのタルタル焼き りんご みかん ごはん みそ汁 633kcal 食塩:2.5g たんぱく質:30.8g、脂質:20.4g 赤 きゅうり・ゆず あじ たまご みそ 黄 こめ マヨネーズ オリーブオイル 緑 たまねぎ パセリ エリンギ ほうれんそう にんじん とうがん しめじ ねぎ オレンジ	5 白菜とベーコンのうま煮 れんこんのはさみ揚げ(おくらぼん酢) りんご みかん ごはん みそ汁 647kcal 食塩:2.4g たんぱく質:24.0g、脂質:19.0g 赤 きゅうり・ゆず たら たまご かかつおぶし ベーコン とうふ わかめ 黄 こめ むぎ ごま こむぎこ かたくりこ あぶら 緑 れんこん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい りんご	6 サーモンのロースト 〜バルサミコソース〜 みかん マジョーザ ごはん みそ汁 640kcal 食塩:3.0g たんぱく質:29.5g、脂質:21.6g 赤 きゅうり・ゆず さけ ベーコン こなチーズ 黄 ごとうどん オリーブオイル はちみつ みかんジュース マンゴー・ジュース 緑 たまねぎ トマト にんにく・うめしそ パプリカ ハーブ なす みかん スパゲティ 玉ねぎ エリンギ キャベツ	7 厚揚げ ひじき煮 焼き鳥のレモン和え バナナ みかん ごはん みそ汁 649kcal 食塩:3.0g たんぱく質:27.0g、脂質:19.2g 赤 きゅうり・ゆず とりにく ひじき あつあげ みそ 黄 こめ さとう オリーブオイル 緑 しょうが アスパラガス かぼちゃ ねぎ にんじん グリンピース なめこ こまつな バナナ	9 酢の物 白身魚の西京焼き 梨 みかん ごはん みそ汁 619kcal 食塩:3.0g たんぱく質:30.5g、脂質:11.5g 赤 きゅうり・ゆず ホキ きよんこ かつお たまご しめじ 黄 こめ かり さとう こまあぶら じゃがいも さつまいも こむぎこ 緑 ブロッコリー もやし きゅうり ねぎ なし
11 干し大根煮 塩さばの南蛮漬け バナナ みかん ごはん みそ汁 640kcal 食塩:2.4g たんぱく質:29.7g、脂質:19.8g 赤 きゅうり・ゆず さば とりにく とうふ わかめ 黄 こめ あぶら さとう 緑 パプリカ たまねぎ みずな ほしだいこん にんじん ねぎ グリンピース バナナ	12 ポテト 青じそつくねのサラダ 照り焼き キウイ みかん ごはん みそ汁 655kcal 食塩:2.8g たんぱく質:27.8g、脂質:17.1g 赤 きゅうり・ゆず とりにく ひじき たまご ハム みそ 黄 こめ パンこ さとう マヨネーズ かたくりこ じゃがいも 緑 たまねぎ にんじん きゅうり コーン なす キウイ	13 ごぼうとウインナーの炒め物 高野豆腐の卵とじ りんご みかん ごはん みそ汁 642kcal 食塩:2.5g たんぱく質:28.8g、脂質:20.6g 赤 きゅうり・ゆず とりにく えだまめ こうどうふ ウインナー やさしくみれ 黄 こめ むぎ あぶら さとう 緑 たまねぎ にんじん きくらげ ごぼう ほうれんそう りんご	14 にんじん 野菜 ラペ フィッシュカツ 梨 みかん ごはん みそ汁 626kcal 食塩:2.7g たんぱく質:23.4g、脂質:23.6g 赤 きゅうり・ゆず すりみ だいず だいふくまき きんときまめ 黄 パン こむぎこ パンこ オリーブオイル 緑 たまねぎ キャベツ にんじん レーズン レモン かぼちゃ パセリ	15 豆乳プリン 韓国風わかめスープ バナナ みかん ごはん みそ汁 638kcal 食塩:2.6g たんぱく質:27.7g、脂質:22.8g 赤 きゅうり・ゆず きゅうり・ゆず とうふ わかめ とうりゅう 黄 こめ あぶら さとう こまあぶら こま なまクリーム 緑 いいたけ ほうれんそう もやし にんじん にんにく ねぎ ももかん
18 敬老の日	19 ぶたと野菜のみそ炒め バナナ みかん ごはん みそ汁 643kcal 食塩:3.1g たんぱく質:26.2g、脂質:20.1g 赤 きゅうり・ゆず かかつおぶし のり ぶたにく みそ とりにく 黄 こめ ごまあぶら ごま さとう 緑 たまねぎ なす にんじん ピーマン はくさい コーン しめじ バナナ	20 五目 ししゃもの磯香フライ りんご みかん ごはん みそ汁 641kcal 食塩:2.8g たんぱく質:26.0g、脂質:19.8g 赤 きゅうり・ゆず ししゃも あおのり こんぶ とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ 黄 こめ むぎ あぶら パンこ さとう 緑 ブロッコリー にんじん グリンピース キャベツ えのき りんご	21 アスパラ おから サラダ ミートローフ アセロラ ゼリー ごはん みそ汁 645kcal 食塩:3.2g たんぱく質:25.5g、脂質:23.6g 赤 あぶらあげ ハム おから 黄 パン パンこ あぶら さつまいも カレールウ 緑 たまねぎ にんじん ピーマン コーン アスパラガス きゅうり トマト ほうれんそう	22 らっきょう和え 干草焼き おはき みかん ごはん みそ汁 641kcal 食塩:3.7g たんぱく質:28.2g、脂質:20.7g 赤 きゅうり・ゆず とうふ あぶらあげ たまご わかめ とりにく かに 黄 こめ ごまあぶら マヨネーズ おはき 緑 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ らっきょう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ
25 りんご アーモンドトースト みかん ごはん みそ汁 638kcal 食塩:2.8g たんぱく質:26.2g、脂質:21.0g 赤 きゅうり・ゆず ぶたにく 黄 スパゲティ マーガリン さとう アーモンド オリーブオイル 緑 なす たまねぎ トマト にんにく ほうれんそう しめじ にんじん セロリ りんご	26 春雨和え あじの竜田揚げ オレンジ みかん ごはん みそ汁 634kcal 食塩:3.0g たんぱく質:31.5g、脂質:17.5g 赤 きゅうり・ゆず あじ ツナ めかぶ あぶらあげ 黄 こめ むぎ かたくりこ あぶら はるさめ さとう 緑 しょうが にんにく きゅうり こまつな にんじん はくさい バナナ	27 ヤングコーン ねぎ塩ソテー チキン キウイ みかん ごはん みそ汁 642kcal 食塩:2.4g たんぱく質:29.8g、脂質:22.4g 赤 きゅうり・ゆず とりにく ハム すりみ わかめ 黄 こめ むぎ ごまあぶら 緑 ねぎ レモン にんにく ヤングコーン エリンギ にんじん いんげん はくさい キウイ	28 りんご かぼちゃの きんぴら キムチ ごはん みそ汁 650kcal 食塩:2.8g たんぱく質:27.5g、脂質:22.0g 赤 きゅうり・ゆず ぶたにく とりにく とうふ ひじき えだまめ 黄 こめ こまあぶら さとう かたくりこ 緑 キムチ だいこん ねぎ にんじん かぼちゃ りんご	29 海藻サラダ 酢ぶた 梨 みかん ごはん みそ汁 647kcal 食塩:2.9g たんぱく質:24.2g、脂質:20.4g 赤 きゅうり・ゆず ぶたにく わかめ こんぶ 黄 こめ かたくりこ あぶら さとう 緑 しょうが たまねぎ にんじん たいけいこ ピーマン チンゲン菜 きくらげ もやし ブロッコリー まいたけ