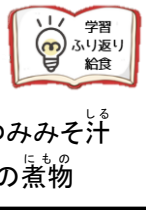
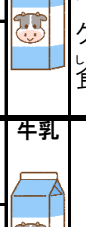
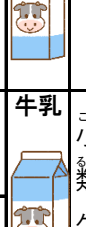
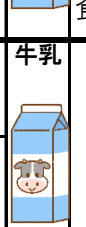
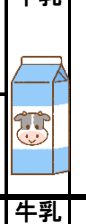


日 曜	こん 献 だて 立 名	小学生	中学生	食 品 名 【】内は調味料です					主 菜		副 菜	デザート他
		エネルギー たんぱく 脂質	エネルギー たんぱく 脂質	の 飲み物	しゅよく 主 食	しる 汁	もの 物	しゅ 主 菜	ふく 副 菜	さい デザート他		
1 火	<学習ふり廻り給食 :復興・防災の日給食>  減量ごはん、牛乳、もち姫のひつまみそ汁 さわらのスタミナ焼き、油麴と山菜の煮物	559 1.8 720 2.3		牛乳		ひつまみ(もち姫小麦)、とりに、 にんじん 、 だいこん、ごぼう、しいたけ、こまつな、ねぎ、 【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、 とうもろこし、みそ】	 さわら、しょうゆ、糖類、りん ご、ごま油、にんにく、唐辛子		さつまあげ(いとよくだい、すけそうだら、じゃがいも、糖類)、米サラダ油、 たまねぎ 、 わらび、えだまめ、こんにやく、油麴(小麦、大豆油)、【酒、糖類、しょうゆ、みりん、 かつお、いわし、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】			
		670 2.1 833 2.4		牛乳		豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、しめじ、 にんじん 、切 干大根、じゃがいも、こまつな、ねぎ、わかめ【いわし、かつお、しいたけ、糖 類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	じゃがいも、糖類、たまねぎ、小麦 粉、大豆、牛肉、しょうゆ、パン粉、と うもろこし、米粉、米白絞油	ぶた肉、にんにく、しょうが、こんにやく、 たまねぎ 、ピーマン(青・赤・黄・オレ ンジ)、キムチ(白菜、かつおぶし、とうもろこし、昆布、パプリカ、一味唐辛 子)ごま油、【酒、しょうゆ、糖類、りんご、みそ、トマト、米、ごま、みりん】				
		701 2.3 862 2.6		牛乳		豆腐団子(とりに、豆腐、たまねぎ、ぶた肉、大豆、パン粉、じゃがいもでんぶん、しょうゆ)、なると (すけそうだら、いとよくだい、たちうお、とうもろこし、タピオカ、じゃがいも)、 たまねぎ 、 にんじん 、チン ゲンサイ、【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とりに、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、 さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、こしょう、しょうゆ】	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、た けのこ、ごま、小麦、とりに、春雨、しょう ゆ、糖類、パーム、とうもろこし、キャッサ バ、米白絞油	キャベツ、 パプリカ 、もやし、とうもろこし、春雨、 ごま【糖類、酢、こんぶ、しょうゆ、ごま油】				
4 金	ごはん、牛乳、めかぶのすまし汁 ちくわの青のり天ぷら、 かぼちゃのそぼろ煮、ぶどう	602 2.1 733 2.4		牛乳		めかぶ、わかめ、かまぼこ(すけそうだら、いとよ、ぐち、まぐろ、糖類、 とうもろこし、タピオカ、トマト)、はくさい、えのき、ねぎ、【酒、みりん、しょ うゆ、糖類、酵母、こんぶ、酒糟、かつお、いわし、しいたけ、とうもろこ し】	ちくわ(すけそうだら、食物繊維、 じゃがいもでんぶん、糖類、大 豆、いわし)、小麦、なたね、大豆 油、あおさ、タピオカでんぶん	とりに、米サラダ油、しょうが、こんにやく、 にんじん 、 たまねぎ 、 かぼ ちや 、いんげん、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、かつお、いわし、しいた け、こんぶ、とうもろこし】じゃがいもでんぶん				
		766 2.2 954 2.6		牛乳		とりに、しょうが、にんにく、 たまねぎ 、 にんじん 、じゃがいも、 大豆 、【なたね、小 麦、パーム、糖類、カレー粉、とうもろこし、りんご、クミン、コリアンダー、ターメ リック、パプリカ、唐辛子、トマト、香辛料、赤ワイン】、米サラダ油	ホキ、パン粉、小麦粉、とうも ろこし、米白絞油	カリフラワー、 パプリカ 、れんこん、とうもろこし、ひじき、ブロッコリー【マヨネーズ (なたね、とうもろこし、パーム、酢、糖類、大豆、香辛料、レモン)、しょうゆ、糖 類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】ごま				
		543 1.6 690 2.0		牛乳		かまぼこ(すけそうだら、いとよ、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、 トマト)ごぼう、 しいたけ 、だいこん、こまつな、ねぎ、【酒、しょうゆ、かつお、 いわし、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みりん、酵母、酒糟】	ほっけ、塩こうじ(米、食 塩、糖類、発酵調味 料)	とりに、しょうが、 たまねぎ 、こんにやく、じゃがいも、しいたけ、 にんじん 、えだまめ、米サラダ油、【酒、糖類、しょうゆ、いわ し、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】じゃがいもでんぶ ん	のり、糖類、醤油、かつお ぶし、昆布、食塩、とうも ろこし、さつまいも			
9 水	ごはん、牛乳、さつまいものみそ汁 とりに肉の塩麴カレー焼き、 野菜のなめたけ和え	664 2.3 813 2.7		牛乳		さつまいも、絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、タピオカ、しい たけ、こんにやく、 切干大根 、 にんじん 、ねぎ、【いわし、かつ お、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	とりに肉、塩こうじ、酒、カ レー粉	ほうれんそう、 きゅうり 、ブロッコリー、もやし、えだまめ、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリ カ色素、カロチン色素)、なめたけ(えのきたけ、しょうゆ、糖類、みりん、食塩、さつまいも、とうもろこ し、ばれいしょ、キャッサバ、小麦、酵母)【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】				
		616 2.0 753 2.3		牛乳		ぶた肉、 にんじん 、じゃがいも、 もちしずか(大麦) 、こんにやく、 しいたけ 、ね ぎ、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、 町産みそ 】	たまご、糖類、みりん、しょう ゆ、なたね、かつお、こんぶ、 加工デンプン、トナハソース	ベーコン(ぶた肉)、ごま油、ごぼう、こんにやく、れんこん、ピーマン (青・赤・黄・オレンジ)、えだまめ、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶど う、いわし、酒、みりん、カレー粉】				
		513 2.9 620 3.6		牛乳		小麦、米粉、糖 類、ショートニ ング、乳、酵母、 食塩	ベーコン(ぶた肉)、ミートボール(とりに肉、たまねぎ、パン粉、大豆、糖類、 しょうゆ)、 たまねぎ 、 にんじん 、セロリ、なす、トマト、米サラダ油、【トマト、糖 類、酢、たまねぎ、にんにく、油、とりに肉、じゃがいも、とうもろこし、さつまい も、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ、香辛料】	とりに肉、ぶた肉、タピオカ、 じゃがいも、糖類、香辛料	ブロッコリー、キャベツ、もやし、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、 パプリカ色素、カロチン色素)、ごま、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶ どう、いわし、酒】			
14 月	ごはん、牛乳、あさりのすまし汁 かぼちゃひき肉フライ、野菜のごまみそ煮	634 1.7 809 1.8		牛乳		あさり、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、わかめ、だいこ ん、ねぎ、こまつな【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、 しょうゆ、みりん、酵母】	かぼちゃ、たまねぎ、ぶた肉、糖類、しょう ゆ、パン粉、でんぶん、大豆、りんご、小 麦粉、米白絞油	とりに肉、しょうが、ごぼう、 にんじん 、こんにやく、 大豆 、たけのこ、い んげん、米サラダ油、【酒、しょうゆ、みそ、糖類、みりん、かつお、 いわし、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】ごま、じゃがいもでんぶん				
		766 2.9 946 3.4		牛乳		豆腐団子(とりに肉、豆腐、たまねぎ、ぶた肉、大豆、小麦、香辛料)、バター、 たまね ぎ 、じゃがいも、 にんじん 、パセリ、牛乳、生クリーム、【とりに肉、じゃがいも、とうもろこ し、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、乳製品、菜種、パーム、チーズ、ほた て、きのこ、白菜、キャベツ、オニオン】	とりに肉、なたね油、パン 粉、チーズ、糖類、しょう ゆ、赤ピーマン、パセリ、 香辛料、塩こうじ	わかめ、茎わかめ、赤 つものまた、ふのり、白とさかの り、だいこん、ブロッコリー、 パプリカ 、 きゅうり 、こんに やく、【しょうゆ、糖類、酢、ごま、オ伊斯ターソー ス、豆板醤、にんにく、ほたて、ぶた肉】	豆乳、ヤシ、パーム、糖 類、米粉、ココアパウダー、 キャッサバ、とうもろこし			
		580 2.4 734 3.1		牛乳		いか、しょうが、 切干大根 、 にんじん 、こまつな、ピーフン(米)、【酒、と うもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とりに肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、 じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、しょう ゆ、香辛料】	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、 しょうが、ぶた肉、とりに肉、大豆、 小麦、キャッサバ、糖類	ぶた肉、キャベツ、もやし、きくらげ、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、寒天、大豆 【とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とりに肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがい も、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、みそ、米、小麦、酒】				
17 木	<食育の日・よくかむ給食の日> 減量ごはん、牛乳、せんべい汁 いわて純情メンチカツ、 すき昆布の煮物、りんご	578 1.4 739 1.8		牛乳		とりに肉、ごぼう、 しいたけ 、はくさい、ねぎ、こまつな、かやきせんべい(小 麦粉)、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、酵 母、しょうゆ、みりん】	ぶた肉、パン粉、たまねぎ、糖類りん ご、大豆、小麦粉、酵母、キャッサ バ、米白絞油	すき昆布、ベーコン(ぶた肉)、 たまねぎ 、れんこん、 にんじん 、こんに やく、いんげん、米サラダ油、【酒、しょうゆ、みりん、いわし、かつ お、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし】				
		523 2.7 618 3.3		牛乳		小麦、米粉、糖 類、ショートニ ング、乳、酵母、 食塩	ウインナー(ぶた肉)、 たまねぎ 、 にんじん 、ほうれんそう、マカロニ (小麦)、しめじ、【とりに肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまい も、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ】	たまご、かつお、昆布、ハム(ぶた肉、 たまご、乳、小麦、大豆)、チーズ、 糖類、酢酸でんぶん	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし、 きゅうり 、 こんにやく、【酢、塩、たまねぎ、香辛料、にんにく、レモン、 ライム、ゆず】	いちご、 糖類 		
		565 2.1 719 2.8		牛乳		かまぼこ(すけそうだら、いとよ、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマ ト)、めかぶ、 にんじん 、たけのこ、寒天、【酒、しょうゆ、とうもろこし、糖類、大 豆、ぶた肉、とりに肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピ オカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、香辛料】	とりに肉、ぶた肉、たまねぎ、パン 粉、じゃがいもでんぶん、さつまい もでんぶん、糖類、しょうが、しょう ゆ、香辛料、みそ、小麦粉	ぶた肉、にんにく、ごま油、 たまねぎ 、 パプリカ 、もやし、絹厚揚げ、とうもろこ し、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、キムチ(白菜、かつおぶし、とうもろこ し、昆布、パプリカ、一味唐辛子)、エリンギ、にら、【酒、糖類、しょうゆ】、ご ま				
25 金	<学習ふり廻り給食:小4国語 「秋の楽しみ」お月見給食> ごはん、牛乳、さつま汁、うさぎ型ハンバーグ 小松菜とコーンのごま和え、お月見デザート	602 2.0 756 2.4		牛乳		ぶた肉、さつまいも、しめじ、 にんじん 、こんにやく、はく さい、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、 とうもろこし、みそ】	とりに肉、玉ねぎ、ぶた肉、大豆、トマ ト、糖類、とうもろこし、キャッサバ	こまつな、もやし、 きゅうり 、 パプリカ 、カリフラワー、とうもろこし、 【糖類、酢、こんぶ、酵母、しょうゆ】、ごま	みかん、糖類、 パーム、寒天、レモン 			
		618 1.8 776 2.2		牛乳		たまねぎ 、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、油揚 げ、こまつな、しめじ、ねぎ【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、と うもろこし、みそ】	とりに肉、たまねぎ、小麦、大豆、に んじん、ひじき、みりん、タピオカで んぶん	とりに肉、だいこん、 にんじん 、こんにやく、しいたけ、えだまめ、【糖 類、みりん、しょうゆ、かつお、いわし、しいたけ、こんぶ、とうもろこ し、酒】、じゃがいもでんぶん	みかん・糖類、 パーム、寒 天、レモン			
		678 1.7 840 2.2		牛乳		まいたけ、えのきたけ、はくさい、絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さ つまいも、タピオカ、こまつな、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、 こんぶ、とうもろこし、みそ】	さんま、じゃがいもでんぶん、しょ うゆ、糖類、みりん、しょうが、米 白絞油	ぶた肉、しょうが、 たまねぎ 、こんにやく、じゃがいも、にんじん、いんげ ん、米サラダ油、【酒、糖類、みそ、しょうゆ、みりん、いわし、かつお、し いたけ、こんぶ、とうもろこし】				
30 水	ごはん、牛乳、シーフードスープ ハッシュドポテト、たこライスの具	768 2.2 925 2.6		牛乳		あさり、いか、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、マツシュ ルーム、キャベツ、こまつな、【白ワイン、とりに肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、 さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ、香辛料】	じゃがいも、食塩、米粉、 糖類、たまねぎ、にんに く、米白絞油	ぶた肉、 たまねぎ 、セロリ、 にんじん 、大豆、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)米サラダ 油、【赤ワイン、トマト、糖類、酢、たまねぎ、パン粉、りんご、とうもろこし、香辛料】				

*減量ごはん:汁物やおかずの栄養価に応じて、エネルギー量を調節するため、ごはんの量を減らしています。

納期限は、9月30日(水)です。口座振替をご利用の方は9月28日(月)が振替日となります。残高の確認をお願いします。