



9月2日～9月13日

予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのほたらき						エネルギー (Kcal)		
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海どう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂			
2月	防災の日		チキンカツカレー 乾物サラダ フルーツポンチ	とりにく、ささ みかつ、かつお ぶし	スキムミルク、 ぎゅうにゅう、 ひじき	にんじん	たまねぎ、しめ じ、グリーンピー ス、ほしだいこ ん、バナナ、も も、パイン	こめ、むぎ、 じゃがいも、は るさめ、さと う、ゼリー	サラダあぶ ら、なたねあ ぶら、ごま、ご まあぶら	650	867	
3火			ごはん ぶた肉のアップルソース 鉄人サラダ コンソメスープ 味付けのり	ぶたにく、ペー コン	ぎゅうにゅう、 ひじき、あじつ けのり	こまつな、にん じん、パセリ	しょうが、りん ご(ジャム)、た まねぎ、コー ン、キャベツ	こめ、さとう、 じゃがいも	サラダあぶ ら、ごまあぶ ら	530	707	
4水			ビビンバ 中華サラダ やさいスープ サイダーゼリー	ぶたミンチ、た まご、いとかも ぼこ、ペーコン	ぎゅうにゅう、 わかめ、かんて ん	ほうれんそう、 にんじん、こま つな	もやし、なす、 キャベツ、きゅ うり、たまね ぎ、パイン	こめ、さとう	ごまあぶら、 ごま、サラダ あぶら	613	817	
5木			☆☆☆ 小学校5年生 リクエストメニュー ☆☆☆								764	1018
6金	黒豆の日		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いんげんのごま和え けんちん汁 まんてん黒豆	さけ、みそ、と りにく、とう ふ、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん、いん げん、ねぎ	たまねぎ、キャ ベツ、しめじ、 えのき、ごぼう	こめ、さとう、 さといも、こん にやく	サラダあぶ ら、ごま、ごま あぶら	524	699	
9月	かみかみの日		玄米ごはん イカリングフライ ごぼうのかみかみサラダ 春雨スープ	いか、チキンハ ム、かつおぶ し、とりにく、 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ	ごぼう、きゅう り、しょうが、 キャベツ	こめ、げんま い、さとう、で んぶん、はるさ め	なたねあぶ ら、ごま	530	706	
10火	宿小5学年習生		ごはん とり肉となすの揚げ煮 白和え じゃこアーモンド	とりにく、とう ふ、みそ	ぎゅうにゅう、 かちり	ほうれんそう、 にんじん	なす、えだま め、たまねぎ、 はくさい	こめ、でんぶ ん、さとう、こ んにやく	なたねあぶ ら、ごま、アー モンド	624	832	
11水	宿小5学年習生		チャーハン もやしの中華和え 中華風コーンスープ りんごゼリー	ベーコン、たま ご、かまぼこ、 とりささみ、と うふ	ぎゅうにゅう、 わかめ、アガー	にんじん、ね ぎ、こまつな	たまねぎ、もや し、きゅうり、 キャベツ、きく らげ、コーン、 りんごジュース	こめ、さとう	ごまあぶら	517	689	
12木			ごはん スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ クラムチャウダー フクトマト	たまご、ちきん はむ、えび、い か、ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン、にん じん、かぼ ちゃ、ミニマ ト	たまねぎ、きゅ うり、キャベ ツ、マッシュ ルーム、セロリ	こめ、じゃがい も、こむぎこ	サラダあぶ ら、バター、マ ヨネーズ	638	851	
13金			長寿五目ずし かつおの角煮 ふのすまし汁 オレンジ	さば、かまぼ こ、たまご、か つおぶし、かつ お、かまぼこ	ぎゅうにゅう、 わかめ、こんぶ	にんじん、ねぎ	ゆずず、ごぼ う、たけのこ、 しいたけ、えだ まめ、しょう が、えのき、た まねぎ、オレン ジ	こめ、さとう、 こんにやく、水 あめ、ふ	サラダあぶ ら、ごま	561	748	
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜産＞を引いています。									9月の平均		小学校 593 Kcal	中学校 790 Kcal



9月17日～9月30日

予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)			
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校		
				たんばく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海どう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂				
14 土			【小学校】お休み、 【中学校】体育祭のためお弁当 ※中学校の体育祭は終日開催のためお弁当がいります										
17 火			【小学校】お弁当、 【中学校】体育祭の代休										
18 水	十五夜メニュー		☆十五夜メニュー☆ 9月17日は「中秋の名月」の見える十五夜です。秋の食物の収穫も祝って「芋」「栗」「団子」を供えます。								593	790	
19 木	食育の日		☆四万十市の食材いっぱいの日☆ 2学期は幡多地区の美味しい食材が登場！9月は四万十市の食材を使ったメニューです。								578	771	
20 金			ごはん マーボーなす バンバンジーサラダ ごまだんご	あつあげ、ぶた ミンチ、みそ、 あかみそ、とり ささみ	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、ねぎ	なす、たまね ぎ、きゅうり、 もやし、だいこ ん	こめ、さとう、 でんぶん、ごま だんご	ごまあぶら、 ごま、なたね あぶら	669	892		
24 火			玄米ごはん しいらの黄金あげ 青菜のごまあえ 干し大根の炒め煮 おはぎ	しいら、ぶたに く、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな、にん じん、いんげん	キャベツ、ほし だいこん	こめ、げんま い、でんぶん、 こむぎこ、さと う、おはぎ	なたねあぶ ら、ごま、ごま あぶら	642	856		
25 水			ドライカレー ナン コーンサラダ ナタデココ入り フルーツヨーグルト	とりミンチ、ぶ たミンチ、むし だいた、チキン ハム	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト	にんじん、こま つな	たまねぎ、しい たけ、グリーン ピース、キャベ ツ、コーン、コ コナッツ、も も、パイン	ナン、じゃがい も、さとう、カ クテルゼリー、 さとう	サラダあぶ ら	441	588		
26 木			ひじきごはん 豆まめサラダ 粕汁 ヤクルト	ぶたにく、あぶ らあげ、だい ず、ひよこま め、みそ、かつ おぶし	ひじき、ぎゅう にゅう、ヤクル ト	にんじん、いん げん、ねぎ	えだまめ、きゅ うり、コーン、 だいこん	こめ、さとう、 こんにやく		581	774		
27 金	食育の日		ごはん ぶた肉のマスタートチーズ焼き 大根サラダ かぼちゃのスープ レモンゼリー	ぶたにく、ちき んはむ、ベーコ ン	ぎゅうにゅう、 チーズ、なまク リーム、アガー	ぱせり、かぼ ちゃ、にんじん	だいこん、きゅ うり、たまね ぎ、レモンじる	こめ、パン粉、 さとう	サラダあぶ ら、ごまあぶ ら	641	854		
30 月			クッパ(ごはん) チョコレギサラダ キャラメルポテト	ぶたにく、たま ご、とりささ み、とうにゅう	ぎゅうにゅう、 あじつけのり	にんじん、に ら、こまつな	たけのこ、キム チ、はくさい、 しいたけ、キャ ベツ、きゅう り、ほしだいこ ん	こめ、さとう、 でんぶん、さつ まいも	ごまあぶら、 サラダあぶ ら、ごま、ご ま、なたねあ ぶら、バター	575	766		
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜産＞を引いています。										9月の平均		小学校 593 Kcal	中学校 790 Kcal