



9月学校給食こんだて表

日 曜	こんだてめい	あか 体をたくもとなるもの	き エネルギーのもとになるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	給食のない 幼稚園・小学校
4月	ごはん わかさぎのなんばんづけ あおなのごまみそあえ すましじる	ぎゅうにゅう わかさぎ みそ わかめ かまぼこ とうふ のりつくだに	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ふ	こまつな えのき もやし ねぎ なし	
5火	ごはん いかのかりんあげ キャベツのあさづけ すりみじる★	ぎゅうにゅう いか こんぶ すりみ みそ	ごはん でんぶん あぶら	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん えのき ねぎ	放生津小(5年)
6水	コッパン わふうハンバーグ かいそうサラダ イタリアンスープ★◎	ぎゅうにゅう ハンバーグ かいそう ベーコン たまご チーズ	コッパン さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん パンこ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし	放生津小(5年) 新湊小(1,2年)
7木	ごはん さばのカレーやき もやしのナムル なめこじる	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	ごはん ごまあぶら ごま	もやし キャベツ にんじん なめこ だいこん ねぎ	新湊小(6年) 堀岡小(5,6年) 塚原小(4年)
8金	ミニコッパン あらびきウインナー コールスローサラダ シーフードマクドナルドスパゲッティ◎	ぎゅうにゅう ウインナー シーチキン いか えび なまクリーム チーズ	ミニコッパン さとう あぶら スパゲッティ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しめじ トマト ピーマン	新湊小(6年) 作道小(1,2年) 堀岡小(5,6年) 塚原小(4年)
11月	ごはん ししゃもフライ(ぎょうん)★ くきわかめのきんぴら とりにくとあつあげのもの★	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく くきわかめ とりにく あつあげ うずらたまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ごぼう こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん	
12火	ごはん にくしゅうまい パンサンスー マーボーとうふ	ぎゅうにゅう にくしゅうまい ぶたにく とうふ あかみそ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	きゅうり とうもろこし しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	片口小(2年)
13水	こめコバン ポークチャップ いろどりポテト フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめコバン あぶら じゃがいも カクテルゼリー ナタデココ サイダー さとう ふりかけ	たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく みかん もも パイナップル パナナ	
14木	ごはん あかうおのあまずあんかけ みずなのおひたし とうがんじる	ぎゅうにゅう あかうお こんぶ とうふ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	みずな もやし きゅうり とうがん にんじん えのき ほししいたけ	
15金	むぎごはん カレーライス◎ ひよこまめのアーモンドがらめ こまつなのコーンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ	むぎごはん じゃがいも あぶら でんぶん アーモンド さとう ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ とうもろこし	東明小(1~4年)
19火	ごはん いわしのうめ はりはりあえ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう いわしのうめ かまぼこ みそ	ごはん ごま	こまつな キャベツ しょうが きりほしだいこん だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	塚原小(全学年)
20水	コッパン カレーコロッケ★◎ ブロッコリーサラダ たまごともずくのスープ★	ぎゅうにゅう カレーコロッケ もずく たまご	コッパン あぶら あおじそドレッシング でんぶん	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのき とうもろこし	
21木	ごはん オムレツ★ もやしのごまずあえ すきやきふうじ	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく とうふ	ごはん ごま さとう じゃがいも	もやし キャベツ こんにやく はくさい にんじん ほししいたけ えのき ねぎ	片口小(1~4年)
22金	コッパン とりにくのパンこやき カラフルサラダ かぼちゃポタージュ◎	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム しろいんげんまめ	コッパン ごま パンこ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	にんにく キャベツ きゅうり あかバプリカ たまねぎ かぼちゃ	東明小(1~4年)
25月	ごはん とりにくのてりやき かわりあえ にくじやが	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	しょうが キャベツ きゅうり たくあん こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん	放生津小(全学年) 新湊小(全学年)
26火	ごはん ぶたにくだいのねぎソースがらめ● さんしょくひたし みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいぜい とうふ みそ	ごはん あぶら でんぶん カシューナッツ ごまあぶら さとう ごま さといも	しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう しめじ	
27水	ピタパン◎★ チリコンカン はなやさいサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ベーコン	ピタパン あぶら さとう パンこ ワンタン	たまねぎ にんにく ブロッコリー カリフラワー キャベツ しょうが ほししいたけ たけのこ もやし ねぎ ちんげんさい	
28木	ごはん さんまのしおやき ひじきのいために● しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう さんま ひじき さつまいも だいぜい あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま だんご	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん えのき ねぎ	放生津小(全学年)
29金	コッパン メンチカツ★◎ ピーズサラダ★ はるさめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう メンチカツ ミックスピーズ ぶたにく	コッパン あぶら マヨネーズ ごま はるさめ	キャベツ とうもろこし たけのこ ほししいたけ もやし ちんげんさい ねぎ オレンジ	放生津小(全学年) 七美幼

今月の射水の食材・・・こまつな、みずな、だいず

※ 食材料の都合により変更することもあります。

食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合は、
献立名の横に印を付きましたので参考してください。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※
ピーナッツ…▲ 大豆・枝豆・納豆・豆乳(豆腐等の加工食品や調味料は除く)…●



9月学校給食献立表

(中学校用)

射水市学校給食センター

日 曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない 中学校	
		(魚・肉・卵・豆類)	(牛乳・小魚・海藻)	(穀類・いも類・砂糖)	(油脂類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)		
1 金	・ピタパン ・チリコンガン ・ポイル野菜 ・ワントンスープ	牛乳	金時豆 豚肉 ベーコン	牛乳	ピタパン 砂糖 パン粉 じゃがいも ワントン	油	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ もやし ねぎ	
4 月	・ご飯 ・焼き肉 ・即席漬け ・すりみ汁	牛乳	豚肉 すりみ みそ	牛乳	ご飯 砂糖	油 ごま	赤パプリカ 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり 大根 えのき ねぎ	新渡中(全学年) 南部中(全学年)
5 火	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・変わり和え ・肉じゃが	牛乳	鮭 豚肉	牛乳	ご飯 じゃがいも 砂糖		人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり たくあん こんにやく 玉ねぎ	新渡中(全学年) 南部中(全学年)
6 水	・ミニコッペパン ・あらびきウインナー ・コルスローサラダ ・シーフード・マヨネーズパググティ 梨	牛乳	ウインナー シーチキン いか えび	牛乳 わかめ 生クリーム チーズ	ミニコッペパン 砂糖 スパゲッティ	油	人参 トマト ピーマン	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ 梨	
7 木	・麦ご飯 ・カレーライス ・ひよこ豆のアーモンドがらめ ・グリーンサラダ	牛乳	豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	麦ご飯 じゃがいも でんぶ 砂糖	油 アーモンド ごま	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	
8 金	・コッペパン ・メンチカツ ・ピーズサラダ ・春雨スープ	牛乳	メンチカツ ミックスピーズ 豚肉	牛乳	コッペパン 春雨	油 マヨネーズ ごま	チンゲン菜	キャベツ とうもろこし たけのこ 干し椎茸 もやし ねぎ	
11 月	・ご飯 ・肉しゅうまい ・パンサンスー ・麻婆豆腐	牛乳	肉しゅうまい 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	ご飯 春雨 砂糖 でんぶ	ごま油 ごま 油	人参	きゅうり とうもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	射北中(全学年)
12 火	・ご飯 ・鯨のカレー揚げ ・水菜のお浸し ・すき焼き風煮	牛乳	鯨 豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぶ		水菜 人参	もやし きゅうり こんにやく 白菜 干し椎茸 えのき ねぎ	
13 水	・コッペパン ・チキン南蛮 ・小松菜のコーン和え ・わかめスープ	牛乳	鶏肉	牛乳 わかめ	コッペパン でんぶ 砂糖	油 ごま	小松菜 チンゲン菜	キャベツ とうもろこし たけのこ もやし 干し椎茸 ねぎ	
14 木	・ご飯 ・いわしの梅煮 ・はりはり和え ・五目みそ汁	牛乳	いわしの梅煮 みそ	牛乳	ご飯 じゃがいも	ごま	小松菜 人参	キャベツ しょうが 切り干し大根 大根 白菜 しめじ ねぎ	
15 金	・ご飯 ・秋刀魚の塩焼き ・ひじきの炒め煮 ・白玉団子汁	牛乳	秋刀魚 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	ご飯 砂糖 団子	油 ごま	人参 さやいんげん	こんにやく 大根 えのき ねぎ	
19 火	・ご飯 ・ししゃもフライ ・茎わかめの金平 ・なめこ汁	牛乳	ししゃもフライ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	牛乳 茎わかめ わかめ のり佃煮	ご飯 砂糖	油 ごま油 ごま	人参	ごぼう こんにやく なめこ 大根 ねぎ	
20 水	・米粉パン ・ポークチャップ ・いろいろポテト ・フルーツボンチ	牛乳	豚肉	牛乳	米粉パン 砂糖 じゃがいも ふりかけ カクテルゼリー ナタデココ サイダー	油	さやいんげん	玉ねぎ しょうが にんにく みかん もも パイナップル バナナ	
21 木	・ご飯 ・豚肉と大豆のねぎソースがらめ ・もやしのナムル ・みそけんちん汁	牛乳	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	ご飯 でんぶ 砂糖 里芋	油 カシューナッツ ごま油 ごま	人参	しょうが ねぎ もやし キャベツ 大根 ごぼう しめじ	
22 金	・コッペパン ・カレーコロッケ ・ブロッコリーサラダ ・卵ともずくのスープ	牛乳	カレーコロッケ 卵	牛乳 もずく	コッペパン でんぶ	油 青いそだレッシング	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき とうもろこし	
25 月	・ご飯 ・わかさぎの南蛮漬け ・青菜のごまみそ和え ・すまし汁	牛乳	わかさぎ みそ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	ご飯 でんぶ 砂糖 ふ	油 ごま	小松菜	えのき もやし ねぎ	
26 火	・ご飯 ・オムレツ ・青菜のアーモンド和え ・鶏肉と厚揚げの煮物	牛乳	オムレツ 鶏肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ	新渡中(全学年)
27 水	・コッペパン ・和風ハンバーグ ・海藻サラダ ・イタリانسープ	牛乳	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳 海藻ミックス チーズ	コッペパン 砂糖 でんぶ パン粉	ごま 油	人参	きゅうり 大根 玉ねぎ とうもろこし オレンジ	射北中(全学年)
28 木	・ご飯 ・いかのかりん揚げ ・キャベツの浅漬け ・豚汁	牛乳	いか 豚肉 みそ	牛乳 こんぶ	ご飯 でんぶ じゃがいも	油	人参	キャベツ きゅうり 大根 白菜 こんにやく ねぎ	
29 金	・コッペパン ・鶏肉のパン粉焼き ・カラフルサラダ ・かぼちゃポタージュ	牛乳	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	ごま 油 バター	赤パプリカ かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	

今月の射水の食材・・・小松菜、大豆、水菜

※ 食材料の都合により変更することもあります。