

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	黄（熱や力になるもの）				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9/1 (木)	2 (木)	肉井 牛乳 春雨のごま酢あえ 南蛮汁	800	34.5	豚もも脂身なし肉 味噌 生揚げ さば節 いわし 節 かつお節 かつお・まぐろエキス 味噌 そうだかつお節	牛乳 青のり	人参 さやいんげん	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし 大根 ねぎ ごぼう	精白米 精麦 こんにやく 砂糖 さつまいも 春雨	米サラダ油 ラー油 白粒ごま油 味噌 白粒ごま油 味噌		
2 (木)	3 (金)	ツイストパン チョコレートクリーム 牛乳 茄子のトマトグラタン キャベツと赤ピーマンのサラダ 肉だんごと野菜のスープ	824	31.3	豚肉 豚もも脂身なし肉 鶏肉 粒状植物性たん白 大豆粉 粉状植物性たん白	牛乳 脱脂粉乳 全粉乳 クリーム チーズ	赤ピーマン チンゲン菜 人参 トマト	キャベツ なす りんご もやし ねぎ 椎茸 玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ショートニング ココアパウダー パー ミッシュ 味噌 味噌 味噌 味噌 味噌 味噌 味噌		
3 (金)	6 (月)	麦ごはん 牛乳 肉バオズ ごまあえ 沢煮鮎	810	30.0	豚肉 豚もも脂身なし肉 オイスターエキス さば節 いわし 節 かつお節 味噌 かつお・まぐろエキス そうだかつお節	牛乳 昆布	小松菜 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ たけのこ 椎茸 生姜 もやし ごぼう 大根	精白米 精麦 はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	豚脂 ごま油 菜種油 白すりごま 白粒ごま 白粒ごま パーラム油		
6 (月)	7 (火)	麦ごはん 牛乳 寄せ焼きのきのこソースかけ 野菜と塩昆布のあえもの わかめ汁 冷凍パイ	819	30.0	豚肉 ベースト状植物性たん白 豆腐 味噌 いわし 節 あじ節 さば節 かつお節 粒状植物性たん白	牛乳 脱脂粉乳 昆布 わかめ	人参 トマトペースト	玉ねぎ 枝豆 しめじ キャベツ もやし ねぎ パインアップル 椎茸 にんにく	精白米 精麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	豚脂 マーガリン マーガリンルー		
7 (火)	8 (水)	五目うどん 牛乳 大学いも 野菜とこんにやくのサラダ 梨	903	30.2	豚もも脂身なし肉 油揚げ さば節 いわし 節 かつお節 味噌 かつお・まぐろエキス そうだかつお節	牛乳 昆布	人参 小松菜	椎茸 ねぎ 梨 みかん果汁 大根 柚子果汁 りんご果汁 がぶ果汁 玉ねぎ レモン果汁	小麦粉 さつまいも 三温糖 水あめ でん粉 こんにやく 砂糖	米白絞油 黒粒ごま 大豆白絞油 菜種白絞油		
8 (水)	9 (木)	麦ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 しそ餃子 もやしのラー油あえ	844	30.1	豚もも挽肉 豚肉 粒状植物性たん白 かつお節 ぼっかけ	牛乳 乳糖 昆布	人参 小松菜 しそ	玉ねぎ 生姜 グリンピース キャベツ もやし 椎茸 にんにく	精白米 精麦 砂糖 パン粉 砂糖 三温糖 小麦粉 でん粉	米サラダ油 豚脂 大豆油 味噌 ラー油		
9 (木)	10 (金)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ チンゲン菜と枝豆のサラダ 野菜スープ ぶどう(巨峰)	833	34.8	豚肉 粒状植物性たん白 粉状植物性たん白 豚もも脂身なし肉 鶏肉 鶏レバー たん白加水分解物 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 貝殻炭成カルシウム	トマト チンゲン菜 人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ 生姜 ブルーベリー ねぎ りんご ぶどう(巨峰) にんにく	小麦粉 砂糖 パン粉 三温糖 でん粉 じゃが芋 水あめ	ショートニング 豚脂 鶏脂 米サラダ油 とうもろこし油		
10 (金)	13 (月)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 ヒレカツ キャベツの青じそ風味あえ 豚汁	898	33.1	豚ヒレ肉 豚もも脂身なし肉 豆腐 味噌 いわし 節 あじ節 さば節 かつお節 大豆粉	牛乳 のり 昆布 ひじき かたくちいわし	人参 青じそ トマト	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 椎茸 りんご 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 水あめ パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	米白絞油		
13 (月)	14 (火)	ハヤシライス 牛乳 肉だんご もやしのサラダ	873	30.3	豚もも脂身なし肉 鶏肉 ぼっかけ 粒状植物性たん白 粉状植物性たん白 かにエキス	牛乳 昆布エキス 生クリーム	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく セロリー もやし 生姜 ねぎ 玉ねぎ	精白米 精麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉	米サラダ油 豚脂 菜種油 鶏脂 パーラム油 大豆油 植物油		
14 (火)	15 (水)	小型パイパン 牛乳 焼きそば ウィンナーワインソースかけ 海藻サラダ 梨	871	34.7	豚もも脂身なし肉 豚肉 味噌 かつお節 ぼたてエキス たん白加水分解物	牛乳 乳糖 昆布 チーズ	人参 トマト	パインアップル キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし 椎茸 大根 りんご 梨 オレンジ	小麦粉 砂糖 でん粉 こんにやく	ショートニング ごま 豚脂 米サラダ油 ごま油 ラード パーラム油		
15 (水)	16 (木)	麦ごはん 牛乳 きのこシューマイ 肉野菜いため えのき茸のみそ汁 型抜きチーズ	874	36.7	豚肉 豚もも脂身なし肉 豆腐 味噌 いわし 節 あじ節 たん白加水分解物 味噌 味噌 味噌 味噌	牛乳 昆布 チーズ	青ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 椎茸 しめじ 生姜 もやし ねぎ にんにく えのき茸 大根	精白米 精麦 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉 じゃが芋	ごま油 米サラダ油		
16 (木)	17 (金)	コッパパン 桃ジャム 牛乳 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ キャベツのレモンあえ カレーワンタンスープ	847	32.9	豆腐 鶏肉 ポークエキス 豚もも脂身なし肉 たん白加水分解物 ぼっかけ かつお節 オイスターエキス 大豆たん白	牛乳 脱脂粉乳 ミルクカルシウム 乳糖 乳糖 乳糖 パーミッシュ パーミッシュ	赤ピーマン 黄ピーマン 人参 トマト	玉ねぎ にんにく りんご 生姜 玉ねぎ レモン果汁 パナ ンナ 玉ねぎ グリンピース ねぎ	小麦粉 砂糖 三温糖 でん粉 はちみつ 米粉 じゃが芋	ショートニング 豚脂 菜種油 米サラダ油 ごまペースト ココア 動物油脂		
17 (金)	21 (火)	★食育の日 郷土の食材を使用した献立★ 麦ごはん 牛乳 さんまの南蛮煮 ひじき入りおとし 里芋のみそ汁 冷凍白桃	897	30.9	さんま 豆腐 味噌 いわし 節 あじ節 さば節 かつお節	牛乳 青のり ひじき 昆布	小松菜 人参	生姜 もやし ねぎ 桃 椎茸	精白米 精麦 でん粉 砂糖 油麩 里芋	米白絞油 大豆油 黒ごま油 けしの実 麻の実		
21 (火)	22 (水)	★お月見献立★ きりこぶごはん 牛乳 焼きかまチーズみそかけ 豆腐のすまし汁 十五夜ゼリー	812	32.8	豚もも挽肉 油揚げ 味噌 たら 味噌 豆腐 さば節 そうだかつお節 かつお節 いわし 節 かつお・まぐろエキス	牛乳 昆布 チーズ	人参 ほうれん草	ごぼう 生姜 ねぎ ぶどう果汁	精白米 精麦 でん粉 砂糖 粉あめ タピオカでん粉 水あめ	米サラダ油 ラード 菜種白絞油 大豆白絞油		
22 (水)	24 (金)	食パン ビーナッツクリーム 牛乳 おからのチーズ焼き コーンサラダ シーフードトマトスープ 青のり小魚	831	37.6	おから 豚肉 ぼたて ポークエキス えび いち 豚もも脂身なし肉 チンゲン菜 かつおエキス オイスターエキス たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 青のり チーズ かたくちいわし クリーム	人参 トマト	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖 じゃが芋 さつまいも でん粉 米粉 水あめ タピオカでん粉	ショートニング ビーナッツバター 豚脂 味噌 味噌 味噌 大豆油 米サラダ油 味噌		
24 (金)	27 (月)	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜のアーモンドあえ さつまいも汁	891	30.0	豚もも脂身なし肉 大豆たん白 かつお節 かつお節 豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳 ひじき 生クリーム	赤しそ 小松菜 かぼちゃ 人参 トマト	玉ねぎ もやし ねぎ ごぼう にんにく りんご	精白米 精麦 砂糖 里芋 じゃが芋 パン粉 こんにやく 米粉	ごま アーモンド 米白絞油 マーガリン		
27 (月)	29 (水)	麦ごはん 牛乳 野菜のうま煮 焼きさんま 大根のごま酢あえ	890	34.8	豚もも脂身なし肉 油揚げ さんま 味噌 かつお節 ぼっかけ	牛乳 乳糖 昆布	人参 さやいんげん	椎茸 たけのこ 玉ねぎ 大根 キャベツ	精白米 精麦 小麦 でん粉 砂糖 粉あめ こんにやく 砂糖	米サラダ油 白すりごま ごま油 大豆白絞油 植物油		
29 (水)	30 (木)	フルーツパン 牛乳 野菜かまぼこのバーベキューソースかけ こんにやくサラダ コーンポタージュ	913	33.7	たら 卵白 ポークエキス たん白加水分解物 ぼっかけ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 青じそ 小松菜 ハセリ	玉ねぎ 枝豆 枝豆 枝豆 パインアップル とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉 こんにやく 水あめ	ショートニング ひまわり油 大豆油 バター		
30 (木)	9/1 (木)	野菜そぼろごはん 牛乳 チンゲン菜のサラダ 辛味豆腐汁 巨峰ゼリー	820	35.3	豚もも挽肉 味噌 豆腐 いわし 節 さば節 あじ節 かつお節 そら豆粉 ぼっかけ	牛乳 昆布 乳糖	青ピーマン 人参 チンゲン菜	生姜 もやし りんご キャベツ えのき茸 椎茸 ぶどう ぶどう果汁	精白米 精麦 砂糖 水あめ でん粉 粉あめ	米サラダ油 ごま油		
1人1食当たりの栄養摂取量			855	32.8	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
					25.7	420	4.1	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	4.0

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承ください。 ※ 学校給食のごはんは、ふかき「ひとめぼれ」を使用しています。

※ すべての野菜は加熱調理しています。

※ A B コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。

あさか舞は、広々安福平野で育てられ舞うように美味しいことから
名付けられた産米です。

食中毒は、1 年中発生の可能性があり 9 月も食中毒発生に

注意が必要です。食べ物に食中毒菌

がつくと、あっという間に増えます。

また細菌の中には、食べ物の中で増

えても、味やにおいの変化はわから

ないものもあります。

食中毒を防ぐために、普段の生活

から以下のことに気をつけましょう。

1. 調理前や食事前はせっけんでも手をよく洗いましょう。
2. 調理は中までよく火を通し、なるべく早く食べきりましよう。
3. 新鮮なものを必要な分だけ購入し、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。
4. 肉や魚を切った包丁やまな板は、一度熱湯で消毒し、できれば野菜用と別にしましょう。
5. 変だと感じたものは、食べないようにしましょう。

食中毒の多くは細菌やウイ

ルスが原因。食中毒菌やそれ

らがつくった毒素などを含む

食べ物を食べることで胃腸炎

(腹痛、下痢、嘔吐など)や発

熱などが起こります。食べ物

を介して体の中に入ってしまうこともあります。

そのため、手洗いが重要といわれているのです。

衛生に気をつけて食事をとりましょう!

◆次のポイントを守り、衛生に気をつけて楽しく食事をしましょう◆

《教室では…》

- ・窓を開けて教室の空気を入れ替える。
- ・室内の整理整頓をし、ごみを拾って清潔にする。
- ・清潔な台ふきで机の上をふく。

《食事中は…》

- ・大声でしゃべったり、ふざけたりしない。
- ・床に落ちた食べ物は、きちんと始末する。
- ・早く食べ終わったら、静かに待つ。

