

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
始業式	牛乳 夏野菜カレーライス カラフルサラダ パイン寒天ゼリー	牛乳 豆腐とひき肉のあんかけごはん 中華スープ くだもの	牛乳 ごはん 回鍋肉 荳わかめのごま酢あえ 春雨スープ	牛乳 ごはん 手作りふりかけ 肉豆腐 みそ汁
	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 736kcal 23.9g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 666kcal 27.8g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 620kcal 30.1g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 644kcal 31.8g
8日	9日	10日	11日	12日
牛乳 ハニーレモントースト コーンサラダ ポトフ	牛乳 菊花ごはん 菊花しゅうまい 菊花ひたし 赤だしのみそ汁	牛乳 ごはん 魚の香味焼き 干草あえ みそ汁	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華あえ 杏仁豆腐	牛乳 ピラフ パリパリサラダ きゃべつのスープ
エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 680kcal 27.7g	重陽の節句 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 634kcal 26.7g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 594kcal 30.2g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 729kcal 31.6g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 673kcal 18.6g
15日	16日	17日	18日	19日
敬老の日	牛乳 ごはん 魚のおろしかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め わかめのサラダ チンゲン菜とハムのスープ	牛乳 二色丼 大豆とじゃこの甘辛揚げ 吉野汁	牛乳 スパゲティペスカトーレ コールスローサラダ フルーツヨーグルト
	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 641kcal 29.1g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 654kcal 30.0g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 676kcal 33.7g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 705kcal 31.8g
22日	23日	24日	25日	26日
牛乳 キムチチャーハン 海藻とささみのサラダ 青菜と豆腐のスープ みかんと人参のゼリー	秋分の日	牛乳 わかめごはん 魚の竜田揚げ あっさりサラダ けんちん汁	牛乳 ごはん 肉じゃが おかかあえ かきたま汁	牛乳 チキンライス 温野菜サラダ ジュリエンヌスープ
エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 626kcal 24.9g		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 668kcal 26.2g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 647kcal 27.4g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 577kcal 22.5g
29日	30日	重陽の節句		
牛乳 ごはん 鶏のごまみそだれ 小松菜ひじきのあえ物 みそ汁	牛乳 黒砂糖パン きゃべつとパブリカのサラダ コーンクリームシチュー くだもの	9月9日は「五節句」のひとつである「重陽の節句」です。「五節句」とは1月7日「人日の節句」3月3日「上巳の節句」5月5日「端午の節句」7月7日「七夕の節句」9月9日「重陽の節句」のことをいいます。五節句はもともと中国で生まれた暦で貴族の間で行われていた行事が江戸時代になり庶民へと伝わりました。重陽の節句では菊の花を浮かべたお酒を飲み長寿を願います。9日の給食では菊の花を使ったごはんやあえ物、菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」をいただきます。		
エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 609kcal 31.7g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 689kcal 28.3g			

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

※参考文献・引用・イラスト：

雑誌【食育フォーラム 2025年9月号】

©エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。