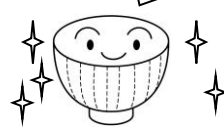


日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯あたり	
						たんぱく質	脂質
1 火	ごぼうたっぷりカレー	○	ぶた肉,大豆	米,おおむぎ(米粒麦),油,はちみつ,上新粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ごぼう,とうもろこし缶詰	678	kcal
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	だいこん,にんじん,きゅうり	21.4	g
	れいとうみかん				冷凍みかん	21.7	g
2 水	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		631	kcal
	さんまのしおやき(だいこんおろし)		さんま	砂糖	だいこん	24.8	g
	ごまあえ			白いりごま	ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん	21.8	g
	ぐたくさんみそしる		ぶた肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	じゃがいも,つきこんにやく	えのきたけ,だいこん,ねぎ,こまつな,にんじん		
3 木	ナスのミートスパゲティ	○	大豆,とり肉	スパゲッティ,オリーブ油,油,乳なしマーガリン	なす,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,青ピーマン,トマト缶	624	kcal
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ,ツナ	白すりごま,砂糖,油	にんじん,キャベツ,こまつな	25.7	g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶詰,パイナップル缶詰,もも缶詰	20.6	g
4 金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		665	kcal
	てづくりのりつくだに		刻みのり	砂糖		25.9	g
	あげだしとうふのおろしかけ		木綿豆腐	かたくり粉,	だいこん,ねぎ	21.0	g
	バンバンジーサラダ		とり肉,白みそ	練りごま,砂糖	きゅうり,にんじん,ブラックマッパ® もやし		
	いしかりじる		さけ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,乳なしマーガリン	にんじん,だいこん,ねぎ		
7 月	くりおこわ	○		米,もち米,むぎぐり(生),黒いりごま		585	kcal
	とりのこうみやき		とり肉	砂糖,ごま油	玉葱,セロリー,にら	26.4	g
	ひじきのにももの		大豆,油揚げ	砂糖,ごま油	にんじん	15.5	g
	さつまじる		木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		
8 火	きなこあげパン	○		油,砂糖,米粉パン		601	kcal
	ミネストローネスープ		ベーコン,いんげんまめ(乾)	マカロニ,油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,パセリ	22.3	g
	こふきいも			じゃがいも		23.8	g
	くだもの(なし)				日本なし		
9 水	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		591	kcal
	さかなのあずまに		メルルーサ	かたくり粉,油,砂糖,白いりごま	しょうが	27.7	g
	きくいりおひたし		かつお節		ほうれんそう,はくさい,にんじん,菊	16.3	g
	ちょうようすましじる		とり肉,木綿豆腐,カットわかめ,かまぼこ	ふ(庄内ふ)	えのきたけ,糸みつば		
10 木	やきぶたチャーハン	○	焼き豚,なると	米,おおむぎ(押麦),油	ねぎ,にんじん	701	kcal
	はるさめスープ		ぶた肉	緑豆はるさめ,油,ごま油	にんじん,ねぎ,ブラックマッパ® もやし,干し椎茸,はくさい,しょうが	24.7	g
	カルシウムあげ		ツナ,チーズ	ぎょうざの皮,パン粉,マヨネーズ(エッグフリー),油	玉葱,しそ葉	22.9	g
11 金	あんかけやきそば	○	ぶた肉,焼き竹輪,うすら卵	蒸し中華めん,砂糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,玉葱,たけのこ,干し椎茸,にんじん,りょくとうもやし	622	kcal
	かぼちゃとさつまいものチップ			さつまいも,油	西洋かぼちゃ	23.5	g
	わかめのおろしあえ		わかめ,ちりめんじゃこ,かつお節	油	ブラックマッパ® もやし,にんじん,だいこん	20.8	g
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース		
14 月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		664	kcal
	しししゃものサクサクあげ		子持ちしししゃも	ベーキングパウダー,かたくり粉,油		25.8	g
	じゃがいもとこんにやくのピリからいため		ぶた肉	系こんにやく,じゃがいも,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく(りん茎)	22.3	g
	けんちんじる		とり肉,焼き竹輪,木綿豆腐	さといも,板こんにやく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,生しいたけ,ねぎ,こまつな		

9月の給食目標 あとかたづけを きちんとしよう

給食が始まりました。久しぶりの給食、かたづけ方は大丈夫でしょうか？  
 お皿に食べ残しがあると、調理員さんが洗うのにとっても大変です。また、洗うための水がよごれてしまうので、洗剤や水をたくさん使うことになり環境にも良くありません。  
 ストローのふくろがちらばっていたり、スプーンやフォークがぐちゃぐちゃだと、調理員さんが片付けるのにとっても苦労します。クラスみんなで気をつけて、片付け上手を自指しましょう！

きれいな片付けで、感謝の気持ちを表しましょう！





日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質 脂質
15 火	セルフフィッシュバーガー	○	メルルーサ	ミルクパン	しょうが, にんにく, 玉葱, りんご, キャベツ	564 kcal
	スパイシービーンズ	○	大豆	かたくり粉, 油		30.7 g
	ぐだくさんやさいスープ	○	とり肉, いんげんまめ(乾)	じゃがいも, 油	にんじん, 玉葱, りょくとうもやし, キャベツ, セロリー	19.3 g
16 水	こぎつねごはん	○	とり肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖	にんじん, しょうが, さやいんげん	641 kcal
	にしきたまご	○	とり肉, 大豆, たまご	油, 砂糖	玉葱, にんじん	27.8 g
	はくさいともやしのおひたし	○	かつお節		ほうれんそう, はくさい, りょくとうもやし	25.0 g
	あつあげともずくのみそしる	○	木綿豆腐, 生揚げ, 沖縄もずく, 白みそ, 赤みそ		だいこん	
17 木	アップルシナモントースト	○		食パン, 有塩バター, 砂糖	りんご	590 kcal
	あきのシチュー	○	とり肉, ベーコン, 牛乳, クリーム	さつまいも, 上新粉	玉葱, にんじん, どうもろこし缶詰, ねぎ, マッシュルーム, しめじ, セロリー, パセリ	19.8 g
	クルトン入りサラダ	○		油, 食パン	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱	21.5 g
18 金	ごはん	○		米, おおむぎ(米粒麦)		595 kcal
	こまつなとじゃこのふりかけ	○	ちりめんじゃこ	油, 白いりごま	こまつな	25.3 g
	イカのごまみそマヨやき	○	いか, 白みそ	白すりごま, マヨネーズ(エッグフリー), 砂糖		19.4 g
	ハスのきんぴら	○		油, 砂糖, 白いりごま, ごま油	れんこん, にんじん	
	もずくのすましじる	○	もずく, 木綿豆腐		しいたけ, えのきだけ, こまつな, たけのこ, ねぎ	
23 水	チキンライス	○	とり肉	米, おおむぎ(米粒麦), 乳なしマーガリン, 油	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, どうもろこし缶詰, さやいんげん	618 kcal
	カレーサモサ	○	ひよこめ	じゃがいも, ぎょうざの皮, 油	玉葱, パセリ	20.5 g
	シーフードサラダ	○	いか, むきえび	砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, 玉葱, レモン果汁, りんご	20.1 g
	くだもの(きょうほう)	○			きょうほう	
24 木	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	米		625 kcal
	ゼリーフライ	○	おから	じゃがいも, かたくり粉, 油	にんじん, ねぎ	18.6 g
	やさいのゆかりあえ	○	かつお節	ごま油	キャベツ, きゅうり, ゆかり	17.5 g
	とんじる	○	ぶた肉, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, 板こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
25 金	マーボーどん	○	木綿豆腐, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 白みそ	米, おおむぎ(米粒麦), 油, 砂糖, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, ねぎ, にら, たけのこ(ゆで), 干し椎茸	689 kcal
	スーミータン	○	たまご, とり肉	かたくり粉	どうもろこし缶詰, どうもろこし缶詰, ねぎ, しょうが	28.5 g
	まめもやしのナムル	○		砂糖, ごま油, 黒いりごま	にんじん, だいずもやし, こまつな, しょうが, にんにく	21.7 g
	くだもの(きょうほう)	○			きょうほう	
28 月	ごはん	○		米, おおむぎ(米粒麦)		604 kcal
	にくじゃが	○	ぶた肉, 揚げボール	糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんじん, さやいんげん	20.8 g
	こんぶととうふのいためもの	○	刻み昆布, 木綿豆腐	ごま油		13.6 g
	くだもの(なし)	○			日本なし	
29 火	ソースやきそば	○	ぶた肉, いか, あおのり	蒸し中華めん, 油	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, 玉葱, りょくとうもやし	589 kcal
	ちゅうかスープ	○	とり肉, なた		にんじん, たけのこ, ねぎ, チンゲンツァイ, きくらげ, しょうが	22.5 g
	こくとうだいがくいも	○	調製豆乳	さつまいも, 油, 黒砂糖, 中さら糖, 水あめ		20.6 g
30 水	ぶたにくのクリームライス	○	ぶた肉, クリーム, 牛乳	米, おおむぎ(米粒麦), 乳なしマーガリン, 油, 上新粉	玉葱, マッシュルーム, パセリ	671 kcal
	マカロニスープ	○	とり肉	マカロニ, じゃがいも, 油	にんじん, 玉葱, キャベツ, さやいんげん, どうもろこし缶詰, セロリー	26.7 g
	くだもの(かき)	○			かき	20.7 g

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★次回給食費の引き落としは9月15日(火)です。残高の確認をお願いいたします。

【今月の栄養摂取量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB <sub>1</sub> mg	VB <sub>2</sub> mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	
今月平均摂取量	627	23.3	29.1	348	107	2.2	2.8	247	0.35	0.50	31	2.3	5.2

