



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種目 -	
						たんぱく質	脂質 炭水化物
1 水	ハヤシライス	○	ぶたにく	米,おおむぎ(米粒麦),油,小麦粉,米粉,三温糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー,にんにく	704	kcal
	ビーンズサラダ		大豆(国産),いんげんまめ,青大豆	油,三温糖	にんじん,キャベツ,りょくとうもろやし,玉葱	21.5	g
	てづくりぶどうゼリー		寒天	上白糖	ぶどう	23.1	g
						93.5	g
2 木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		613	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	24.0	g
	にくじゃが		ぶたにく,揚げボール	糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	13.7	g
	だいこんとおとうふのみそしる		木綿豆腐,かつお節,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ	95.8	g
3 金	ツナおろしスパゲッティ	○	まぐろ缶詰(油漬ルーグait),刻みのり	スパゲッティ(半),マーガリン(乳なし) オリーブ油,上白糖	だいこん	704	kcal
	イタリアンサラダ			油,三温糖	赤ピーマン,キャベツ,きゅうり	24.1	g
	まっちゃんあずきスコーン		ヨーグルト(全脂無糖),あずき(つぶ)	小麦粉,強力粉,上白糖,有塩バター		25.9	g
						89.2	g
6 月	むぎいりごはん	○		米,おおむぎ(押麦)		622	kcal
	かしょうどうふ		ぶたにく,生揚げ,赤みそ	油,上白糖	しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸,玉葱,だけ,こ,キャベツ,さやいんげん	23.7	g
	いりこんにゃく			ごま油,板こんにゃく,上白糖		18.3	g
	かぼちゃのにつけ			上白糖	西洋かぼちゃ	88.1	g
7 火	くりおこわ	○		米,もち米,むきぐり(生),白いりごま		587	kcal
	さかなのさいきょうやき		ホキ,西京みそ	三温糖,油	しょうが	26.4	g
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ,まぐろ缶詰(水煮ルーグait)	白すりごま,上白糖,油	にんじん,キャベツ,こまつな	15.1	g
	のっぺいじる		とりにく,木綿豆腐	じゃがいも,板こんにゃく,かたくり粉	にんじん,だいこん,ねぎ	82.5	g
8 水	にくわかめうどん	○	ぶたにく,わかめ,油揚げ	うどん,油	にんじん,玉葱,ねぎ生しいたけ	621	kcal
	だいずいりかきあげ		大豆(国産)	さつまいも,小麦粉,油	にんじん,玉葱	24.4	g
	みずなとツナのあえもの		まぐろ缶詰(油漬ルーグait),かつお節	白いりごま,三温糖	みずな,キャベツ	26.7	g
	れいとうみかん				冷凍みかん	68.2	g
9 木	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,三温糖,白いりごま	しょうが	26.3	g
	やさいのおひたし		かつお節		ほうれんそう,はくさい,にんじん	16.8	g
	ちょうようすましじる		ぶたにく,木綿豆腐,わかめ	焼きふ(庄内ふ)	えのきたけ,糸みつぼ,のり	80.6	g
10 金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		629	kcal
	てりやきチキン		とりにく	三温糖		25.2	g
	ごもくまめ		大豆(国産),こんぶ,焼き竹輪	こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう	17.5	g
	じゃがいもとのりのみそしる		刻みのり,赤みそ,白みそ	じゃがいも,焼きふ(庄内ふ)	玉葱,こまつな,はくさい	93.8	g

9月9日は 重陽の節句

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。

れんこん 穴があいているのはなぜ?

わたしたちが食べているれんこんは、泥の中で育つ根の部分です。穴は地上からの空気(酸素)をより多く取り込みやすくするため。この穴があるおかげで、「先が見通せる」など縁起のよい食べ物といわれています。

えいせいでき 衛生的な

給食を!

きゅう しょく

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、片付け上手を目指しましょう!

きれいな片付けで、感謝の気持ちをあらわしましょう!



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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
13月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		688 kcal
	ししゃものフライ		子持ちししゃも,あおのり	小麦粉,油		25.0 g
	じゃがいもとこんにゃくのピリからいため		ぶたにく	糸こんにゃく,じゃがいも,油,三温糖,ごま油	にんじん,しょうが,にんにく	21.2 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	94.3 g
14火	きなこあげパン	○		コッペパン, 油,上白糖		606 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	22.4 g
	こぶきいも			じゃがいも		23.9 g
	くだもの				りんご	76.8 g
15水	こぎつねごはん	○	ぶたにく,とりにく,油揚げ	米,油,三温糖	にんじん,しょうが,さやいんげん	638 kcal
	にしきたまご		とりにく,大豆(国産),たまご	油,上白糖	玉葱,にんじん	27.7 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	24.9 g
	あつあげともすくのみそしる		木綿豆腐,生揚げ,沖繩もすく,白みそ,赤みそ		だいこん	72.2 g
16木	はいがまいごはん	○		米,水稲穀粒(はいが精米)		651 kcal
	あげだしとうふのおろしがけ		木綿豆腐	かたくり粉,小麦粉,油	だいこん,ねぎ	26.4 g
	カリカリじゃこやさい		ちりめんじゃこ	油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,りょくとうもやし	20.9 g
	とんじる		ぶたにく,木綿豆腐,かつお節,米みそ	じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	85.7 g
17金	ホイコーローどん	○	ぶたにく,テンメンジャン,八丁みそ	米,おおむぎ(米粒麦), 油,かたくり粉	にんにく,しょうが,青ピーマン,キャベツ,にんじん,ねぎ	652 kcal
	パリパリワンタンサラダ		ちりめんじゃこ	ワンタンの皮,油,三温糖,ごま油	キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,玉葱	23.0 g
	とうがんスープ		ぶたにく,木綿豆腐	かたくり粉,緑豆はるさめ	とうがんにんじん,ねぎ	18.4 g
	くだもの				日本なし	96.4 g
21火	ごまじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米		580 kcal
	イカのごまみそやき		いか, 白みそ	白すりごま,マヨネーズ(エッグフリー),三温糖		26.1 g
	ひじきののもの		大豆(国産),油揚げ	三温糖,ごま油	にんじん	19.3 g
	もすくのすましじる		もすく,木綿豆腐		生しいたけ,えのきたけ,こまつな,たけのこ,ねぎ	71.9 g
22水	あんかけやきそば	○	ぶたにく, 焼き竹輪	蒸し中華めん,油,上白糖,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,もやし	640 kcal
	かぼちゃとさつまいものカリッとあげ			さつまいも,油	西洋かぼちゃ,ごぼう	23.4 g
	わかめサラダ		わかめ	油,砂糖	もやし,きゅうり,とうもろこし	21.9 g
	くだもの				かき	84.9 g
24金	さつまいもごはん	○		米,もち米,さつまいも,白いりごま		573 kcal
	さばのピリからやき		さば	三温糖,ごま油	にんにく,しょうが	26.4 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	18.9 g
	けんちんじる		とりにく,焼き竹輪,木綿豆腐	じゃがいも,板こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,生しいたけ,ねぎ	70.6 g
27月	チキンライス	○	とりにく	米,おおむぎ(米粒麦), マーガリン(乳なし) 油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし,缶詰(体別),さやいんげん	615 kcal
	じゃがいものチーズカレーやき		ウィンナー,チーズ	じゃがいも,油	玉葱	20.8 g
	シーフードサラダ		いか,むきえび	上白糖,油	キャベツ,きゅうり,玉葱,レモン,りんご	21.2 g
	くだもの				日本なし	83.8 g
28火	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	米		645 kcal
	コロケ		おから,ぶたにく	じゃがいも,小麦粉,パン粉,油	にんじん,玉葱	20.1 g
	ゆでキャベツ				キャベツ,ブロッコリー,もやし	18.0 g
	かきたまじる		木綿豆腐,わかめ,たまご	かたくり粉	ねぎ,こまつな	97.2 g
29水	セルフフィッシュバーガー	○	まだら	丸パン	しょうが,にんにく,玉葱,りんご,キャベツ,にんじん	586 kcal
	スパイシーピーンズ		大豆(国産)	ジャガイモ,かたくり粉,油		30.8 g
	ぐたくさんやさいスープ		とりにく,いんげんまめ(乾)	油	にんじん,玉葱,りょくとうもやし,こまつな,セロリー	21.3 g
						67.3 g
30木	ごぼうっこカレー	○	ぶたにく,大豆(国産)	米,おおむぎ(米粒麦), 油,はちみつ,小麦粉	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	710 kcal
	ツナサラダ		まぐろ缶詰(水煮70gタイプ)	上白糖,油	だいこん,にんじん,きゅうり	23.4 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			23.1 g
						99.8 g

★材料購入等の都合により、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。

★給食費の引き落としは9月15日(水)を予定しています。お手数ですが残高の確認をお願いいたします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
633	24.6	20.5	345	104	2.4	2.8	0.36	0.49	33	5.5	2.3