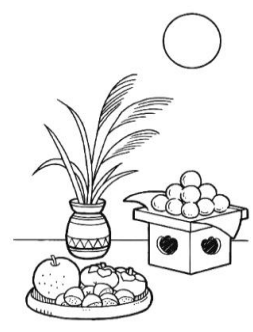


日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 いわしのかぼすレモン煮 おひたし	厚揚げ 麦みそ いわしかぼすレモ ン煮	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし	こめ 砂糖		593 22.8
4 (月)	黒砂糖パン 牛乳 皿うどん 杏仁フルーツ	ぶた肉 かまぼこ てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ 木くらげ みかん パイン 黄桃	黒砂糖パン 揚げチャーメン でん粉 杏仁豆腐	油	619 21.0
5 (火)	ごはん 牛乳 五目豆 ごまじゃこサラダ	とり肉 大豆 てんぷら	牛乳 野菜昆布 しらす干し	にんじん インゲン ほうれん草	ごぼう キャベツ 板こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	578 22.8
6 (水)	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 焼き肉	卵 豆腐 ぶた肉 米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし おろしりんご	こめ むぎ でん粉 砂糖	油 ごま	618 22.1
7 (木)	コッペパン 牛乳 ジュリアンスープ ジャーマンポテト	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン セロリー	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	638 22.6
8 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん 厚焼き卵 浦上そば	とり肉 ぶた肉 油揚げ 厚焼卵 てんぷら	牛乳	にんじん 小松菜	とうがん こんにゃく ごぼう もやし	こめ 砂糖	油 ごま	595 21.9
11 (月)	小コッペパン チョコジャム 牛乳 スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン ダイストマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	コッペパン スパゲティ 砂糖	チョコジャム 油 オリーブオイル	641 21.5
12 (火)	麦ごはん 牛乳 親子煮 ごま酢和え	卵 とり肉 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	ごま	581 23.8
13 (水)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 魚のごまみそだれ ゆで野菜	とり肉 油揚げ さば 米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう はくさい 椎茸 キャベツ	こめ 砂糖	油 ごま	645 27.1
14 (木)	ナン 牛乳 夏野菜スープ キーマカレー ムース	とり肉 牛肉 ぶた肉 ひきわり大豆	牛乳	かぼちゃ トマト	キャベツ たまねぎ コーン	ナン ムース	油 カレールウ	603 27.0
15 (金)	ごはん 牛乳 鶏家(ジュー) 豆腐 酢みそあえ	とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース 椎茸 きゅうり もやし	こめ 砂糖 でん粉	油	595 22.4
19 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 キャベツともやしの煮浸し	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	とうがん 板こんにゃく グリンピース キャベツ もやし	こめ 里芋 砂糖	油	638 20.9
20 (水)	麦ごはん 牛乳 えび団子のスープ マーボーなす	えび団子 ぶた肉 赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん	きくらげ もやし なす たまねぎ たけのこ 椎 茸	こめ むぎ はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	591 23.2
21 (木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ 角チーズ	ぶた肉 大豆	牛乳 角チーズ 海藻ミックス	にんじん ダイストマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	650 26.2
22 (金)	とうもろこしごはん 牛乳 すまし汁 鮭フライ 塩もみきゅうり	とり肉 豆腐 鮭フライ	牛乳 わかめ	にんじん	コーン たまねぎ えだまめ しめじ きゅうり	こめ	油	614 24.6
25 (月)	パインパン 牛乳 焼きビーフン チキンとわかめのサラダ	鶏ほぐし身 ぶた肉 かまぼこ てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	パインパン ビーフン 砂糖	油 ごま油 ごま	608 24.8
26 (火)	ごはん 牛乳 やかましいみそ汁 魚の甘酢あんかけ	油揚げ たら角切り 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ たけのこ	こめ じゃがいも 砂糖 でん粉	油	621 21.8
27 (水)	夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 カラフルサラダ	とり肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン トマト 赤パプリカ	たまねぎ なす おろしりんご キャベツ コーン えだまめ	こめ むぎ 砂糖	油 カレールウ	592 18.1
28 (木)	食パン 牛乳 コンソメスープ じゃがチーズ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	食パン じゃがいも		607 26.8
29 (金)	ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 甘酢キャベツ お月見だんご	ぶた肉 てんぷら	牛乳 昆布	にんじん	れんこん 板こんにゃく キャベツ	こめ 里芋 砂糖 月見だんご	油 ごま	669 23.0

9月の献立について

○今年の十五夜は9月29日です。
この日に、行事食として「里芋のそ
ぼろ煮」と「お月見だんご」を出し
ます。
○9月もまだまだ夏野菜が出回って
います。なす、かぼちゃ、とうがん、
ピーマンなど夏野菜を使った料理を
取り入れています。



9月29日は「十五夜」です



月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・
旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見
だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、
十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「いも名月」、十三夜を
「豆名月」ともいわれています。お月見にはすすきやだんごが供えられ
ます。だんごのほかに、栗や柿、梨など、秋の収穫物も供えられます。
給食では、29日に、十五夜にちなんだ行事食の献立『里芋のそぼろ
煮』『お月見だんご』を出します。

※ 献立表は見やすい所にはってご活用ください。(学校ホームページにも掲載しています。)

※ 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。