

今月の
☆ きゅうしょくのもくひょう ☆

きれいなきょうしつでおいしくたべよう!

日/曜	献立		旬の食材	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	給食コメント
	牛乳	主食		血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品		
1 火		チキンライス チーズオムレツ キャベツとウィンナーのスープ		とりにく ベーコン たまご ウィンナー ぎゅうにゅう チーズ	ごはん ジャがいも あぶら パター	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし パセリ	611 22.5	9/9 (水) 【菊花 ごはん】 9月9日は、重陽の節句といふ行事です。昔から、この日は菊の花の入ったお酒を飲むという風習があります。そのお酒を飲むと、いつまでも健康でいられます。給食では、菊の花びらを使って、混ぜご飯を作ります。ご飯の中から、黄色い花びらを探してみてください。たくさん食べて、みんなも健康になりましょう。
2 水		きつねうどん ◆ キャンディポテト		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ	うどん さつまいも さとう バター あぶら	にんじん たまねぎ ししいたけ こまつな ねぎ	591 19.5	
3 木		ごはん ◆ カレーじゃこぶりかけ ちくぜんに きりぼしだいこんのみそしる		ちりめんじゃこ とりにく あげぼーる とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも あぶら	にんじん だけのこ だいこん しょうが えのき ねぎ さやいんげん こんにゃく	577 24.4	
4 金		えびピラフ チリコンカン ようふうたまごスープ ◎ なし		ぶたにく だいす えび たまご ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん ジャがいも むぎ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト キャベツ なし	620 24.4	
7 月		わかめごはん いなかじる いかのまつかぜやき ◎ りんごゼリー		とりにく いか とうふ あぶらあげ たまご みそ ぎゅうにゅう わかめ かんてん	ごはん パンこ さとう ごま ジャがいも	ねぎ しょうが こんにゃく にんじん だいこん りんご	603 25.2	
8 火		あんかけやきそば ポテチーぎょうざ		ぶたにく いか ぎゅうにゅう チーズ	ちゅうかめん ジャがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのき だけのこ もやし こまつな パセリ	604 25.0	9/9 (水) 【鮭の塩焼き】 鮭は産卵する9月、10月に、自分が生まれた川に戻ってきます。これは、川の水のにおいで判断しているなどという説がありますが、まだわからないそうです。ただ、鮭は嗅覚がするどい魚といわれていて、その鼻は目の上の部分にあるそうです。給食ではシンプルに塩焼きにして、重陽の節句の日に菊花ごはんと一緒に食べます。
9 水		☆ 重陽の節句 ☆ きっかごはん とんじる さけのしおやき		とりにく ぶたにく さけ あぶらあげ とうふ だいす みそ ぎゅうにゅう	ごはん ジャがいも ごま さとう あぶら	にんじん ごぼう だいこん こまつな こんにゃく ねぎ きくのはな	599 28.1	
10 木		ごもくチャーハン はるさめスープ ◆ コイワシのカレーあげ		ぶたにく たまご えび ぎゅうにゅう イワシ	ごはん むぎ はるさめ ごま あぶら ごまあぶら	とうもろこし にんじん ねぎ ピーマン しょうが ほうさい	607 23.9	
11 金		こだいまいごはん アジのハンバーグ おひたし りきゅうじる		アジ(さかな) たまご ぶたにく けずりぶし みそ とうふ ぎゅうにゅう コンブ	ごはん もちごめ ごま あかまい パンこ さとう じゃがいも あぶら	しょうが たまねぎ ししいたけ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん こんにゃく えのき	599 26.6	
14 月		カレーピラフきのこソースかけ あおなのスープ		とりにく とうにゅう ぶたにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム	ごはん こむぎこ ごま あぶら パター	たまねぎ にんじん えのき マッシュルーム パセリ こまつな	591 21.1	
15 火		ココアパン パンプキングラタン ABCミネストローネ		とりにく とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン こむぎこ さとう マカロニ あぶら パター	たまねぎ かぼちゃ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ	583 21.4	
16 水		スパゲティみそミートソース キャベツのピクルス ◎ なし		ぶたにく だいす みそ ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ きゅうり トマト マッシュルーム キャベツ なし	579 23.3	9/15 (火) 【パンプキングラタン】 あつさが残るこの時期は、まだまだかぼちゃなどの夏野菜が収穫されています。給食では夏野菜のかぼちゃと、その他の野菜、肉、牛乳、豆乳などを使ってグラタンを作ります。かぼちゃが苦手な人でも、おいしく食べられると思います。お楽しみに!
17 木		こぎつねごはん ぎせいとうふ ◆ どさんこじる		ぶたにく たまご みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら バター	にんじん とうもろこし こまつな ねぎ ししいたけ	623 25.6	
18 金		◆ さんまのかばやきどん かふうもやし じゃがいもとわかめのみそしる		さんま あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら ラー油	にんにく にんじん もやし にら たまねぎ	651 22.1	
23 水		◆ チリビーンズドッグ やさいのとうにゅうスープ		ぶたにく いんげんまめ とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン ジャがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム こまつな	594 24.1	
24 木		マーボー豆腐ごはん ◆ パンサンズウ ◎ オレンジゼリー		ぶたにく だいす みそ とうふ ぎゅうにゅう かんてん	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが だけのこ にんじん たまねぎ もやし きゅうり オレンジ	629 23.5	9/18 (金) 【さんまの蒲焼き丼】 さんまは、漢字で書くとき秋カ魚という字になります。その字のとおり、秋に旬を迎え、細長い姿が、刀のように見えることが、名前の由来です。DHAやビタミンDが多く、脳の発達や、骨の成長に役立ちます。旬のさんまの蒲焼きを、お楽しみに!
25 金		ゆかりごはん ◆ ししゃもフライ かふうやさい にくじゃが		ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも	ごはん ごま パンこ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ラー油	にんにく にんじん キャベツ もやし きゅうり こんにゃく さやいんげん たまねぎ ゆかり	655 25.2	
28 月		ドライカレー ◆ てづくりふくじんづけ ◎ なし		ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ ごま さとう あぶら	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん なし りんご	629 20.1	
29 火		ごはん ◆ ひじきふりかけ さばのごまみそやき さわにわん		さば みそ ぶたにく あぶらあげ はんぺん けずりぶし ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ししいたけ	620 25.9	
30 水		ツナピザトースト きのごスープ		ツナ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう あぶら	にんじん たまねぎ えのき しめじ にんにく セロリ トマト ピーマン	569 24.1	

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて換算して下さい。
◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。 ◎ はデザート、◆ はカミカミメニューです。

