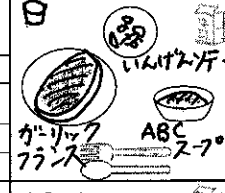
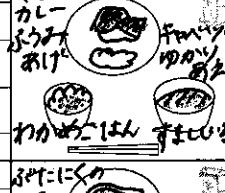
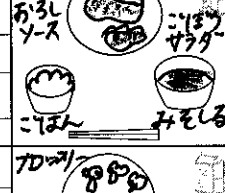
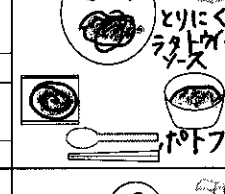
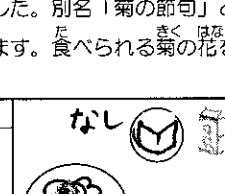
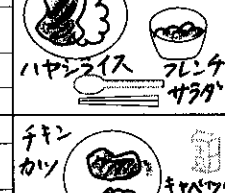


ひ ょう び	り ょう り の し ゅ る い	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料			
8/ 27 (水)	しゅしゅく	まるパンスライス	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用) ショートニング			塩 イースト		644	20.4
	しゅさい	てりやきチキン	さとう コーンスターチ	とりにく	しょうが	塩 こしょう 酒 しょうゆ			
	ふくさい	ゆでキャベツ			キャベツ にんじん	塩			
	しるもの	パンプキンポタージュ	あぶら こむぎこ	ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう ワイン 鶏がらだし			
	のみもの	りんごジュース			りんご果汁				
8/ 28 (木)	しゅしゅく	ごはん	こめ					565	24.2
	しゅさい	ガパオライス	あぶら さとう	とりにく	たまねぎ ピーマン にんにく パセリ	しょうゆ オイスターソース			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢 辛子粉			
	しるもの	とうふのスープ	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ にら	しょうゆ 塩 鶏がらだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
どいっこのカレーのひ									
8/ 29 (金)	しゅしゅく	げんまいごはん	こめ げんまい					609	21.4
	しゅさい	スープカレー	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず	かぼちゃ たまねぎ トマト さやいんげん しめじ セロリ にんにく しょうが りんご	しょうゆ ワイン 塩 こしょう カレー粉 チリパウダー オーストラリア ガラムマサラ 鶏がらだし			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう	かいそうミックス	きゅうり とうもろこし こんにゃく	酢 ごまあぶら しょうゆ			
	デザート	フローズンヨーグルト		ヨーグルト(かんてん)					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9/1 (月)	しゅしゅく	ごはん	こめ					557	22.9
	しゅさい	マーボーどうふ	コーンスターチ あぶら さとう	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	たけのこ ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 甜面醬 豆板醤			
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	キムチの素 しょうゆ 塩			
	しるもの	とうがんのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく	とうがん にんじん ねぎ こまつな しょうが	しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏がらだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2 (火)	しゅしゅく	ガーリックフランス	こむぎこ さとう あぶら マーガリン(乳不使用) ショートニング オリーブオイル		パセリ にんにく	塩 イースト		585	20.3
	ふくさい	さやいんげんのソテー	あぶら	ベーコン	さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう			
	しるもの	ABCスープ	マカロニ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
	デザート	ももゼリー	さとう		もも				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
3 (水)	しゅしゅく	ごはん	こめ			かつおだし		607	27.3
	しゅさい	やきとりどん	さとう コーンスターチ	とりにく	ねぎ エリンギ	酒 みりん しょうゆ 一味唐辛子 塩 こしょう			
	ふくさい	こまつなののりあえ	さとう あぶら	のり	こまつな にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ			
	しるもの	けんちんじる	あぶら	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 かつおだし こんぶだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
4 (木)	しゅしゅく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩		573	23.8
	しゅさい	さばのカレーふうみあげ	こむぎこ あぶら	さば	にんにく	しょうゆ 酒 カレー粉			
	ふくさい	キャベツのゆかりあえ			キャベツ にんじん もやし ゆかり	しょうゆ 塩			
	しるもの	すましじる		とうふ	にんじん えのき こまつな	しょうゆ みりん 塩 酒 かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
5 (金)	しゅしゅく	ごはん	こめ					583	25.0
	しゅさい	ぶたにくのおろしソース	さとう	ぶたにく	しょうが だいこん ねぎ	しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) さとう		ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
	しるもの	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ とうみょう	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
8 (月)	しゅしゅく	こくとうロール	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用) ショートニング			塩 イースト		557	26.8
	しゅさい	とりにくのラタウイユソース	オリーブオイル さとう	とりにく	たまねぎ スズキニ なす にんにく トマト	塩 こしょう 酒 トマトケチャップ 鶏がらだし			
	ふくさい	ブロッコリーのしおゆで			ブロッコリー	塩			
	ふくさい	ポトフ	じゃがいも あぶら	ソーセージ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム	塩 こしょう ベイリーフ しょうゆ パセリ 鶏がらだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9 (火)	しゅしゅく	ごはん	こめ					577	26.2
	しゅさい	スタミナやきにく	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース 塩 こしょう			
	ふくさい	きつかあえ	さとう		きく こまつな もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	きつかじる		かまぼこ	にんじん ねぎ とうみょう えのきたけ	しょうゆ 塩 みりん かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9月9日は、「重陽の節句」です。昔は、奇数は縁起の良い数と考えられていて、一番大きな奇数9が重なる日、9月9日を「重陽の節句」としました。別名「菊の節句」とも呼ばれています。この日は、菊の花を浮かべたお酒を飲んだり、菊の花を飾ったりして健康で長生きできるように祈りました。給食でも『菊花和え』が登場します。食べられる菊の花を使ったおかずです。すまし汁には、菊の形のかまぼこを入れました。季節の料理を楽しんで食べてください。									
10 (水)	しゅしゅく	げんまいごはん	こめ げんまい					619	23.8
	しゅさい	ハヤシライス	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム しょうが にんにく トマト	ハヤシウ デミグラスソース トマトケチャップ ワイン ソース ベイリーフ 塩 こしょう 鶏がらだし			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう			
	デザート	なし			なし	塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11 (木)	しゅしゅく	ごはん	こめ			かつおだし		635	26.5
	しゅさい	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		塩 こしょう ソース			
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	辛子粉 しょうゆ			
	しるもの	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ ねぎ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

ひ ょう び	り ょう り の し ゅ り い	こんだてめい	しょくひんめい				調味料	もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる						
6-4 ひびきの学習から おさかな大すきメニュー											
12 (金)	しゅしゅく	ごはん	こめ					ヤンニョム デグ		586	27.2
	しゅさい	ヤンニョムテグ	あぶら ごまあぶら さとう	たら	にんにく	コチュジャン みりん トマトケチャップ しょうゆ					
	ふくさい	ツナサラダ	さとう あぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩					
	しるもの	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	塩 しょうゆ こしょう 酒 鶏がらだし					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
16 (火)	しゅしゅく	まるパンスライス	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用) ショートニング				塩 イースト	グリーン サラダ		655	29.5
	しゅさい	かつおカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	ソース しょうゆ 塩					
	ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 酢 こしょう					
	ふくさい	チキンのトマトにこみ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	トマトケチャップ ワイン 塩 こしょう ベイリーフ 鶏がらだし					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17 (水)	しゅしゅく	ごはん	こめ					かにか にどん		587	27.4
	しゅさい	ぶたにくのかくにどん	さとう コーンスターチ	ぶたにく	ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 塩					
	ふくさい	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら		もやし にんじん ほうれんそう	塩					
	しるもの	みそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ	かつおだし こんぶだし					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18 (木)	しゅしゅく	ごはん	こめ					きゅうり とだいこんのちゅうかあえ		612	24.8
	しゅさい	ユーリンチー	コーンスターチ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢					
	ふくさい	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら		きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	塩 みりん しょうゆ 酢 一味唐辛子					
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏がらだし					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 (金)	しゅしゅく	スパゲティ	スパゲティ あぶら					アマトリ チャーナ		673	21.7
	しゅさい	アマトリチャーナ	オリーブオイル さとう	ベーコン	たまねぎ にんにく トマト	トマトケチャップ ワイン 塩 こしょう ベイリーフ チリパウダー					
	ふくさい	まめまめサラダ	オリーブオイル さとう	ツナ だいず	キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ	塩 酢 こしょう しょうゆ					
	デザート	ブルーベリーケーキ	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用)	とうにゅう	ブルーベリー	ベーキングパウダー					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
22 (月)	しゅしゅく	ごはん	こめ					ハンバ ーグ		570	20.8
	しゅさい	ロコモコどん(ハンバーグ)	とんし さとう あぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 しょうゆ 香辛料 トマトケチャップ デミグラスソース ソース					
	ふくさい	ロコモコどん(サラダ)	あぶら さとう		キャベツ きゅうり ピーマン	塩 酢 こしょう					
	しるもの	オニオントマトスープ		ベーコン	たまねぎ トマト エリンギ パセリ	しょうゆ 塩 こしょう ベイリーフ 鶏がらだし					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 (水)	しゅしゅく	むしちゅうかめん	むしちゅうかめん					ジャ ージャーめん		612	26.5
	しゅさい	ジャージャーめん	あぶら さとう ごまあぶら コーンスターチ	ぶたにく だいずミート みそ	たけのこ ねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ	甜面醬 しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がらだし					
	ふくさい	あげぎょうざ	こむぎこ とんし パンこ ごまあぶら さとう あぶら	とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう					
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ ピーマン たくあん	しょうゆ					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25 (木)	しゅしゅく	ごはん	こめ					さけ のさいきょうやき		568	28.1
	しゅさい	さけのさいきょうやき	みずあめ	さけ みそ		みりん 酒					
	ふくさい	さんしよくあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ					
	しるもの	とりだんごじる		ミートボール あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5-5ひびきの学習から といちこカレーのひ											
26 (金)	しゅしゅく	げんまいごはん	こめ げんまい					カレー		661	22.2
	しゅさい	さつまいもときのこのカレー	さつまいも さとう こめこ あぶら はちみつ	ぶたにく だいずミート	にんじん しめじ たまねぎ にんにく しょうが りんご	ケチャップ ソース しょうゆ ワイン チョップス カレー粉 塩 こしょう ベイリーフ チリパウダー 鶏がらだし					
	ふくさい	ワカメサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢					
	デザート	フルーツポンチ	さとう		もも缶 りんご缶	サイダー					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 (月)	しゅしゅく	ジャンバラヤ	こめ あぶら さとう	ソーセージ	たまねぎ トマト セロリ ピーマン にんにく しょうが	塩 こしょう カレー粉 鶏がらだし オールスパイス チリパウダー パセリ しょうゆ トマトケチャップ		ジャン バラヤ		566	24.0
	しゅさい	しろみざかなのレモンふうみ	あぶら さとう	たら	レモン果汁	しょうゆ					
	しるもの	レタスのスープ		とりにく	たまねぎ にんじん レタス パセリ	塩 こしょう しょうゆ ベイリーフ 鶏がらだし					
	デザート	ぶどうゼリー	さとう		ぶどうかじゅう						
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 (火)	しゅしゅく	ごはん	こめ					さば のみそに		568	26.9
	しゅさい	さばのみそに	さとう コーンスターチ	さば みそ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん こんぶだし					
	ふくさい	きゅうりとわかめのあまずあえ	さとう	わかめ	きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ 酢 塩					
	しるもの	さわにわん		ぶたにく	えのきたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	かつおだし こんぶだし しょうゆ 塩					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食では、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、
木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
今月の 平均	599	24.7	21.3	78	2.3