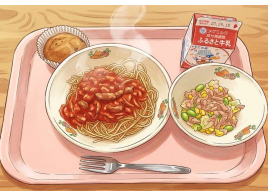


ひ ょう び	りょう りの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	調味料				
8/ 27 (木)	しゅしゅく	げんまいごはん	こめ げんまい					639	25.1	
	しゅさい	きんぴらハヤシ	あぶら さとう	ぶたにく だいずミート みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト ごぼう	ハヤシルー ソース チャップ 酒 みりん ペイリーフ 塩 こしょう 鶏ガラだし				
	ふくさい	パリパリひじきサラダ	あぶら さとう ワンタンのかわ オリーブオイル	ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩				
	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						
8/ 28 (金)	しゅしゅく	げんまいごはん	こめ げんまい					567	24.2	
	しゅさい	マーボーとうがん	コーンスターチ あぶら さとう	ぶたにく だいずミート あつあげ みそ	たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ とうがん しいたけ にんにく しょうが もやし にら	酒 しょうゆ 甜面醬 豆板醬 みりん 鶏ガラだし 酢 しょうゆ こしょう 塩				
	ふくさい	にらともやしのナムル	ごまあぶら さとう		にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏ガラだし				
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく						
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
かいこう150しゅうねん きねんこんだて										
8/ 31 (月)	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		586	21.6	
	しゅさい	ハッピーパンダマンコロツケ	じゃがいも さとう パンこ こめこ はるまきのかわ あぶら		たまねぎ	塩 こしょう ソース				
	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				
	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 とりにく とうにゅう	塩 こしょう ワイン 鶏ガラだし				
	デザート	レモンゼリー	さとう みずあめ							
	のみもの	のむヨーグルト	さとう		にゅう					
9/1 (火)	しゅしゅく	ごはん	こめ					577	27.0	
	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	こんさいごまサラダ	さとう すりごま マヨネーズ(卵不使用)	ツナ	ごぼう きりぼしだいこん とうもろこし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ こしょう 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 もやし	塩 しょうゆ こしょう 酒 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
2 (水)	といっごカレーのひ									
	しゅしゅく	げんまいごはん	こめ げんまい					659	22.8	
	しゅさい	なつやさカレー	こめこ あぶら はちみつ	ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ なす セロリ ズッキーニ かぼちゃ トマト 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 チャツネ カレー粉 塩 こしょう ペイリーフ ガラムマサラ 鶏ガラだし				
	ふくさい	げんきサラダ	さとう あぶら	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	ワイン しょうゆ 酢 塩				
	デザート	フルーツポンチ	さとう		みかん缶 りんご缶 ぶどう果汁	ワイン				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
3 (木)	しゅしゅく	ごはん	こめ					558	26.9	
	しゅさい	チンジャオロースー	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく	たけのこ ピーマン しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 豆板醬 オイスターソース 塩				
	ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにゃく	塩 みりん キムチの素				
	しるもの	かんてんいりちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく かんてん	にんじん ねぎ えどな しょうが たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4 (金)	しゅしゅく	ごはん	こめ					572	26.8	
	しゅさい	とりにくのたつたあげ	こむぎこ コーンスターチ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒				
	ふくさい	おろしあえ	さとう		だいこん もやし えどな にんじん	しょうゆ 塩				
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ	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						
7 (月)	しゅしゅく	きなこあげパン	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	きなこ		塩 イースト		652	29.3	
	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				
	しゅさい	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 だいずミート	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	ケチャップ ワイン 塩 こしょう ペイリーフ 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8 (火)	しゅしゅく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩		582	24.7	
	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				
	しるもの	なめこじる		とうふ わかめ みそ	なめこ えのき たまねぎ 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						
9 (水)	しゅしゅく	ごはん	こめ					575	26.1	
	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 豆板醬 オイスターソース 塩 こしょう
	ふくさい	きっかあえ	さとう			きく えどな もやし にんじん				しょうゆ
	しるもの	きっかじる			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					
	がてこのか、ちようようつく、むかし、きすう、えんぎ、よ、かす、かんが、いちばんおお、きすう、かさ、ひ、がてこのか、ちようようつく、べつめい、きく、せつく、よ 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 (木)	しゅしゅく	ごはん	こめ					561	28.8	
	しゅさい	メバルのにつけ	さとう コーンスターチ	メバル	しょうが	塩 みりん 酒 しょうゆ かつおだし				
	ふくさい	きりぼしだいこんのさっぱりあえ		ツナ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 酒				
	ふくさい	ねぎみそスープ	ごまあぶら	ぶたにく みそ	キャベツ にら ねぎ こんにゃく	しょうゆ 鶏ガラだし 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	からだのちょうしをととのえる	調味料				
11 (金)	しゅしよく	ごはん	こめ			かつおだし		564	26.1	
	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	とりにく とうふ こうやどうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	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						
14 (月)	しゅしよく	スパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル					683	22.3	
	しゅさい	アマトリチャーナ	オリーブオイル さとう	ぶたにく 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 ペイリーフ チリパウダー				
	ふくさい	ハムサラダ	さとう あぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	塩 酢 ワイン しょうゆ				
	デザート	ブルーベリーケーキ	こむぎこ さとう ソイバター(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						
15 (火)	しゅしよく	ごはん	こめ					562	24.4	
	しゅさい	アジフライ	こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ	あじ		ソース				
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし えどな にんじん だいこん ねぎ しめじ こんにやく ごぼう	辛子粉 しょうゆ みりん かつおだし				
	しるもの	とりごぼうじる		とりにく あぶらあげ みそ						
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ					631	26.9	
	しゅさい	ガパオライス	あぶら さとう	とりにく だいずミート	たまねぎ ピーマン にんにく バジル	しょうゆ オイスターソース				
	ふくさい	かぼちやのみつがらめ	あぶら さとう ソイバター(乳不使用)	とうにゅう	かぼちや	しょうゆ				
	しるもの	はるさめとにくだんごのスープ	はるさめ ごまあぶら	とりつくね とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ しょうが	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
17 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ					597	23.3	
	しゅさい	さんまのかばやき	かたくりこ あぶら さとう コーンスターチ	さんま	しょうが	みりん 酒 しょうゆ				
	ふくさい	もやしのすじょうゆあえ	さとう ごまあぶら		えどな もやし にんじん	しょうゆ 酢				
	しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	しょうゆ 塩 酒 かつおだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18 (金)	といっごカレーのひ 									
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい			かぼちや 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 オールスパイス ガラムマサラ 鶏ガラだし 酢 ごまあぶら しょうゆ		631	22.8
	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						
	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 こんにやく					
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 (木)	しゅしよく	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		684	26.6
	しゅさい	まぐろカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	まぐろ	たまねぎ しょうが	ソース しょうゆ 塩				
	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	塩 酢 こしょう				
	ふくさい	さつまいものシチュー	さつまいも あぶら さとう こめこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム バセリ	ワイン 塩 こしょう 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
25 (金)	じゅうごや こんだて 									
	しゅしよく	さいともときのこのごはん	こめ あぶら さとう さいとも	とりにく あぶらあげ	ごぼう しいたけ まいたけ にんじん さやえんどう	しょうゆ みりん 塩 酒 かつおだし こんぶだし		567	25.8	
	しゅさい	うさぎハンバーグ	さとう あぶら とんし コーンスターチ	とりにく だいずこ ぶたにく	にんにく トマト しょうが	しょうゆ 酒				
	しるもの	おすいもの		とうふ わかめ かまぼこ	たけのこ にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ 塩 酒 かつおだし				
	デザート	おつきみゼリー	さとう		みかん果汁 ブルーベリー果汁					
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28 (月)	しゅしよく	うどん	うどん			かつおだし こんぶだし		566	25.8	
	しゅさい	しおぶたうどん	あぶら さとう	ぶたにく なんと	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	酒 塩 かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん 一味唐辛子				
	ふくさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ のり						
	ふくさい	おかかあえ	さとう	かつおぶし	えどな もやし にんじん	しょうゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29 (火)	しゅしよく	ごはん	こめ					559	24.9	
	しゅさい	あじのコチュジャンやき	ごまあぶら さとう	あじ	にんにく	酒 塩 コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ				
	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	酢 しょうゆ 辛子粉				
	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 えどな しょうが	酒 こしょう 塩 しょうゆ 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
30 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ			かつおだし		620	25.7	
	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 酒				
	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						

※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、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・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	600	25.4	20.1	79.4	2.2