



		献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
日	曜日	主食 (つけるもの)	飲み物	食器具	汁物、副菜	主に体をつくるものになる食品	主にエネルギーのものになる食品	主に体の調子を整えるものになる食品			
1	金	カツカレー (カレーライス)			(トンカツ) キャベツとにんじんのサラダ (玉ねぎドレッシング)	豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ドレッシング	にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ	31.9 936	カレーライスの残菜は、ご飯の食缶に戻します。	9月の献立目標 「秋らしい献立」
4	月	麻婆丼			にらともやしのナムル (中華ドレッシング) 梨	豆腐 豚肉 赤味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ドレッシング	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし にら 梨	30 703	麻婆豆腐とご飯の残菜は、 ご飯の食缶に戻します。	7日(木)沖縄県の郷土料理 まだ残暑の残る9月は、沖縄県の 郷土料理を給食に出します。「しし じゅうしい」の「しし」は豚肉、「じゅうし い」は炊き込みご飯のことを言いま す。「チャンプルー」は沖縄を代表す る家庭料理で、色々な食材を混ぜる という意味があります。チャンプルー に欠かせない食材に豆腐がありま す。一緒に炒める食材により、名前 が変わります。ゴーヤなら「ゴーヤ チャンプルー」、もやしなら「マーマイ (もやしの方言)チャンプルー」となり ます。また、沖縄には「イリチー」とい う炒め物もあり、こちらは豆腐を使わ ない炒め物です。
5	火	ご飯			かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	牛乳 白味噌 赤味噌 鶏肉	米 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン	29.4 652		
6	水	かけうどん			竹輪の天ぷら じゃが芋のみそ煮	牛乳 油揚げ 豚肉 竹輪 鶏肉 赤味噌	めん 小麦粉 米粉 油 じゃが芋 砂糖	にんじん ねぎ 小松菜 しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	32.6 759	うどんとつゆの残菜は、うどんの 入っていた食缶に戻し ます。	
7	木	沖縄県の郷土料理 ししじゅうしい			わかめの味噌汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	昆布 豚肉 牛乳 わかめ 白味噌 赤味噌 豆腐 鶏卵 かつお節	米 油 砂糖	玉ねぎ にがりしょうが にんじん バイナップル	28 625	冷凍パイの入っていた袋 は、まとめてビニール袋に 入れて返却します。	
8	金	重陽の節句 菊花寿司			すまし汁 鯖のごまみそだれ お浸し (糸削り節)	油揚げ 牛乳 さば かつお節	米 油 砂糖 白ごま 豆麩	にんじん 干しいたけ 菊 小松菜 しょうが もやし	32.9 706		
11	月	ガーリックライス			ジュリエンスープ オムレツ ラタトゥイユ	牛乳 ベーコン 鶏卵 豚肉 クリーム	米 油 オリーブ油 パター	にんにく パセリ 玉ねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム なす ピーマントマト	28.8 726		
12	火	菜飯			じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 いかの照り焼き 切干大根の炒り煮	牛乳 わかめ 白味噌 赤味噌 いか 油揚げ	米 油 白ごま じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	青菜 小松菜 玉ねぎ 切干大根 干しいたけ にんじん	31.4 749		
13	水	ほうれん草食パン			かぼちゃのクリーム煮 鮭のムニエル さやいんげんサラダ (ソイドレッシング)	牛乳 鶏肉 クリーム ぎんざけ	ほうれん草パン 油 小麦粉 パター 米粉 ドレッシング	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ さやいんげん キャベツ	36.5 943		8日(金) 重陽の節句 9月9日は「重陽の節句」です。「菊 の節句」ともよばれ、昔はこの日に菊 をながめたり、菊を使って厄払いや 長寿祈願を行いました。
14	木	ご飯			すいとん汁 焼きししゃも(2本) 肉じゃが	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも	米 油 すいとん じゃが芋 砂糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ 小松菜 しょうが 玉ねぎ しらたき	29.6 727		
15	金	敬老の日 赤飯			ゆばとわかめのすまし汁 鶏のから揚げおろしだれがけ ごま和え	ささげ 牛乳 ゆば わかめ 鶏肉	米 もち米 油 黒ごま でん粉 砂糖 白ごま	えのきたけ しょうが 大根 ねぎ ほうれん草 にんじん もやし しらたき	34.9 736		給食では、みなさんの 健康を祈り、食用菊を散ら した菊花寿司を出します。

日	曜日	献立名			主な食材材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 (つけるもの)	飲み物	食器具	汁物、副菜	主に体をつくるものになる食品	主にエネルギーのもとになる食品			
19	火	白飯			大根と豆麩の味噌汁 豚の生姜焼き 煮びたし	牛乳 赤味噌 白味噌 豚肉 油揚げ	米 油 豆麩 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	大根 えのきたけ ほうれん草 しょうが にんじん 小松菜 白菜	32.6 665	15日(金) 敬老の日 長年、社会の為に尽くしてきたお年寄りを敬い、健康や長寿をお祈りする日です。この日はお祝いの気持ちを込めて、赤飯を出します。赤飯の赤色は、小豆の煮汁でつけた天然の色です。
20	水	スパゲティ ミートソース			グリーンポテト ごぼうとコーンのサラダ (ごまドレッシング)	牛肉 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 じゃが芋 バター ドレッシング	にんにくしょうが セロリー 玉ねぎ にんじん トマト パセリ ごぼう 赤ピーマン コーン	33.2 880	スパゲティとミートソースの残菜は、スパゲティの食缶に戻します。
21	木	わかめご飯			にらと豆腐の味噌汁 鯖の山椒焼き ほうれん草とえのきののりあえ (和風ドレッシング)(刻みのり)	わかめ 牛乳 豆腐 白味噌 赤味噌 さば のり	米 油 白ごま ドレッシング	えのきたけ にら ほうれん草	33.9 674	の煮汁でつけた天然の色です。
22	金	ハヤシライス			わかめ入りサラダ (青じそドレッシング) 巨峰(3粒)	牛肉 牛乳 わかめ	米 油 小麦粉	にんにくたまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり 巨峰	18.8 721	ハヤシライスの残菜は、ご飯の食缶に戻します。
秋分の日										
25	月	栗ご飯			かきたま汁 さんまの塩焼き からし和え	牛乳 鶏卵 なんとさんま	米 粟 油 でん粉 砂糖	ねぎ ほうれん草 小松菜 にんじん もやし	32.2 723	25日(月) 秋分の日 23日は「秋分の日」です。暦の上では、この日から季節が秋に変わります。25日の給食では、秋の味覚をとり入れて、「栗ご飯」や「さんまの塩焼き」を作ります。秋の訪れを感じながら味わってください。
26	火	ご飯			キャベツともやしの味噌汁 めかじきの変わりソース さつま揚げとおからの炒め物	牛乳 赤味噌 白味噌 めかじき おから さつま揚げ	米 油 でん粉 砂糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ	33.9 787	秋はおいしい食べ物がたくさん出回る季節であり、また気温が下がると食欲が増すことから、「食欲の秋」と言われています。給食でも、できるだけ旬の味を取り入れていきたいと思えます。
27	水	ナン			野菜スープ ひき肉と大豆のカレー煮 フルーツ白玉	牛乳 ベーコン 牛肉 大豆	ナン じゃが芋 油 小麦粉 白玉もち 砂糖	玉葱 キャベツ にんじん ぶなしめじ にんにく グリーンピース みかん パイナップル もも	25.9 719	《給食に登場する旬の食材》 さんま、さば、栗、なす さつまいも 梨、巨峰
28	木	白飯			さつま汁 厚揚げのそぼろあん 小松菜ともやしのサラダ (和風ドレッシング)	牛乳 鶏肉 赤味噌 白味噌 生揚げ 豚肉	米 油 さつま芋 砂糖 でん粉 白ごま ドレッシング	しょうが ごぼう こんにやく にんじん 大根 ねぎ 小松菜 もやし	32.4 746	
29	金	中華丼			春雨サラダ (中華ドレッシング) 巨峰(3粒)	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳	米 油 ごま油 でん粉 春雨 ドレッシング	にんにくしょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 ピーマン きくらげ キャベツ 巨峰	24.9 677	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度給食費の口座引き落としは、8月分は8月31日(木)、9月分は10月2日(月)です。 納め忘れのないようお願いします。						ふっさしの へいぎんえいようか	エネルギー 743 キロカロリー	たんぱく質 30.7 グラム		

早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起きをしてきちんと朝ごはんを食べていますか？一日の始まりに、栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。早起きしてしっかり朝ごはんを食べるためには、早く寝ることが必要です。夏休み中に生活リズムが乱れてしまったら、「早寝早起き朝ごはん」を実践して、生活リズムを整えていきましょう！

