



こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて		
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん				おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちよしを ととのえるものになるしょくひん
30	木	なつやさいの カレーライス (ごはん)			(カレー) わかめときゅうりのすのもの ヨーグルト	ぶたにくぎゅうにゆう わかめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも ひよこまめ さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん なす トマト あかピーマン さやいんげん きゅうり キャベツ	21.4 663	ヨーグルトのたべのこしと カップ・スプーンは、まとめて ビニールぶくろにいれても どします。	<p>8.9月の献立目標 「秋らしい献立」</p> <p>9月1日は防災の日です</p> <p>非常食の準備は できていますか？ 確認しましょう！</p> <p>7日 重陽の節句</p> <p>9日は「重陽の節句」です。3月3 日の「桃の節句」や5月5日の「端 午の節句」のように、五節句の一 つです。この日には菊の花を浮 かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿 を祝います。給食ではすまし汁に 菊の形をしたかまぼこを使いま す。見つけてみてくださいね！</p> <p>14日 敬老の日</p> <p>17日は「敬老の日」です。長年、 社会のために頑張ってこられた お年寄りを敬い、長寿を祝いま す。給食では日本のお祝い事 には欠かせないお赤飯を炊きま す。</p>
31	金	なめし			じゃがいもとキャベツのみそしる さばのおろしだれがけ こまつなどもやしのものあえ (きざみのり)(わふうドレッシング)	ぎゅうにゆう あぶらあげ しろみそ あかみそ さば のり	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ドレッシング	あおな キャベツ だいこん こまつな もやし えのきたけ	25.0 650		
3	月	チキンライス			やさいとたまごのスープ ツナサラダ (たまねぎドレッシング) あおりんごゼリー	とりにくぎゅうにゆう ベーコン たまご まぐろフレーク	こめ バター あぶら じゃがいも でんぷん ドレッシング	たまねぎ ピーマン コーン にんじん パセリ キャベツ きゅうり あおりんごゼリー	21.6 648	ゼリーのたべのこしとカッ プ・スプーンは、まとめてビ ニールぶくろにいれてもどし ます。	
4	火	ごはん			あつあげとうずらたまごのそぼろに ごまあえ きよほう(2つぶ)	ぎゅうにゆう とりにく なまあげ うずらたまご	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ もやし ほうれんそう ぶどう	31.4 701	ぶどうのたねやかかわなど が、おさらののこらないよう にきをつけてください。	
5	水	くろざとうしょくパン	コーヒー ミルク		じゃがいもとコーンのミルクスープ ハニーマスタードチキン キャベツときゅうりのサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゆう とりにく	くろざとうパン あぶら じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり	25.3 592	パンのたべのこしは、まとめ てビニールぶくろにいれても どします。 コーヒーミルクのみのこし はだしいよっかんに、ようき はまとめてビニールぶくろに いれてもどします。	
6	木	ちゅうかどん (ごはん)			(ちゅうかどんのぐ) きゅうりのちゅうかづけ かいじ(2つぶ)	ぶたにく いか うずらたまご ぎゅうにゆう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ だけこのきくらげ はくさい テンゲンサイ きゅうり ぶどう	24.5 597	ぶどうのたねやかかわなど が、おさらののこらないよう にきをつけてください。	
7	金	ごはん			すましじる かつおのアーモンドがらめ こまつなどもやしのサラダ	ぎゅうにゆう とうふ わかめ かまぼこ かつお	こめ あぶら でんぷん さとう アーモンド	にんじん みつぼうしょうが こまつな もやし たまねぎ	26.4 646	<p>10日(月)「鱈の 夏野菜南蛮漬け」 ピーマンとみょうが、 しそを使った、さわ やかな香りの南蛮 漬けです。</p>	
10	月	ごはん			トマトとたまごのスープ あじのなつやさいなんばんづけ キャベツとわかめのサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゆう ベーコン たまご あじ わかめ	こめ あぶら でんぷん さとうドレッシング	にんにく たまねぎ トマト ピーマン にんじん キャベツ きピーマン しそ みょうが しょうが キャベツ にんじん きゅうり	24.3 672		
11	火	きつねごはん			じゃがいものごまみそに キャベツとしめじのおひたし (いとけずりぶし) きよほう(2つぶ)	あぶらあげ ぎゅうにゆう とりにく あかみそ かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ ぶなしめじ ぶどう	25.5 687	ぶどうのたねやかかわなど が、おさらののこらないよう にきをつけてください。	
12	水	シーフードクリーム スパゲティ (スパゲティ)			(クリームソース) かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) ロザリオビアンコ(2つぶ)	ベーコン ぎゅうにゆう えび いか なまクリーム かいそうミックス	スパゲティ オリーブあぶら こむぎこ バタードレッシング	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ にんじん キャベツ きゅうり ぶどう	25.2 647	ぶどうのたねやかかわなど が、おさらののこらないよう にきをつけてください。	
13	木	ごはん			たんたんふうスープ とりにくのちゅうかソースがけ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう でんぷん	にんにく にんじん もやし テンゲンサイ ねぎ しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	25.8 597		
14	金	せきはん			けんちんじる さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいりに	ささげ ぎゅうにゆう とうふ さわら しろみそ あぶらあげ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ぶなしめじ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん	25.5 631		

こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
18	火	ごはん			とうふのちゅうかに はるさめいりちゅうかやさいいため ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ いか とりにく	こめ あぶら でんぶ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイにんにく もやしにら みかん パイナップル もも	28.2 657	21日 十五夜 24日は「十五夜」です。ススキや お団子をお供えて豊作を祈りま す。また、9月ごろに収穫される 芋をお供えることから「芋名 月」とも呼ばれます。給食ではお 月様のように真ん丸な 白玉団子を浮かべた 「月見汁」と「里芋の ごま味噌煮」を 出します。
19	水	しよくパン (いちごジャム)			かぼちゃのクリームに じゃこだいこんサラダ きよほう(2つづ)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ちりめんじゃこ くきわかめ	しよくパン いちごジャム あぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ かぼちゃ パセリ だいこん きゅうり ぶどう	24.8 625	
20	木	ごはん			ちゅうかふうたまごスープ ずぶたふう ミニトマト(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた たまご	こめ あぶら でんぶ さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ チンゲンサイ ねぎ ミニトマト	24.4 609	
21	金	ごはん			つきみじる さばのおやき さといものごまみそに	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ さば とりにく あかみそ	こめ あぶら しらたまもち さといも さとう ごま	だいこん にんじん ねぎ こまつな しょうが こんにやく	26.3 631	
25	火	ごはん			じゃがいもとたまねぎのみそしる さんまのかばやき キャベツともやしのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう わかめ しろみそ あかみそ さんま かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも でんぶ さとう	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし	22.2 698	
26	水	セサミしよくパン			やさいスープ さけのさざれやき フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン さけ ヨーグルト	セサミパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ パンこ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ みかん もも パイナップル	27.9 590	
27	木	きのこごはん			だんごじる やししやも(2ほん) からしあえ	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ からふとししやも	こめ あぶら さといも すいとん さとう	えのきたけ ぶなしめじ ほしいたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし	25.2 621	26日(水) 「鮭のさざれ焼き」 国歌に登場するさざれ 石に似せた料理です。 マヨネーズをつけて からパン粉をまぶして 焼きます。
28	金	ハヤシライス (ごはん)			(ハヤシソース) アーモンドサラダ ごくわせみかん	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ アーモンド さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	22.0 674	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度給食費の口座引き落としは、8月分は8月 31日(金)、9月分は10月1日(月)です。納め忘れ のないようお願いいたします。					♡ 型抜きにんじんが ☆ どこかに隠れているかも? 探してみてくださいね!	ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 642 キロカロリー	たんぱく質 25.1 グラム		

生活リズムをととのえよう!



8, 9月の旬の食材(給食に使用しているもの)
ピーマン・かぼちゃ・里芋・ぶどう

今月の地場産物(天候等により変更になる場合があります)
じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ

実りの秋に感謝しよう

