

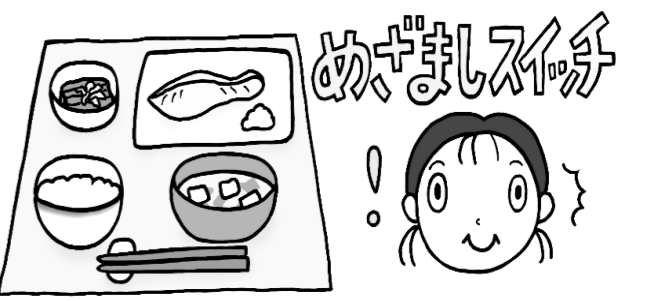
◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

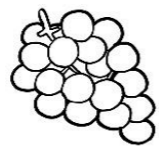
ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はずら ざいりょうめい 主な働きと材料名				しょうがっこう 小学校			
			からだ 体をつくるものになる (あか)		からだ ちようし 体の調子を整えるものになる (みどり)			エネルギーのもとになる (き)		
			たんぱく 質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・ 食物繊維		たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく 質
2	木	ごはん					こめ		658	
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		魚そうめん汁	☆うおそうめん うすあげ		こまつな にんじん	はくさい たまねぎ				24.7
		鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん こむぎこ	油		
		にんじんのきんぴら	だいず		にんじん ピーマン	しらたき	さとう	油		
3	金	小さいコッペパン					小さいコッペパン		652	
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたひきにく		にんじん ピーマン トマト(かん)	なす たまねぎ しめじ	スパゲッティ	油		27.9
		ツナサラダ	ツナ(まぐろ)		キャベツ きゅうり レモン	さとう	油			
6	月	ごはん					こめ		626	
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	油		21.4
		焼きししゃも		ししゃも						
		きゅうりともやしのごま酢和え			きゅうり もやし	さとう	ごま			
7	火	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご(かん)	こめ じゃがいも	油 カレールウ	660	
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		枝豆とエリンギのソテー				えだまめ エリンギ とうもろこし		油		22.1
8	水	はちみつパン					はちみつパン		626	
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		タイピーエン	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	はるさめ	油		22.3
		ごぼうのアーモンドがらめ			ごぼう	こむぎこ さとう	油 アーモンド			
9	木	ごはん					こめ		615	
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		紀州汁	あつあげ はんぺん		にんじん	だいこん えのきたけ うめぼし ねぶかねぎ				22.5
		上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま ごま油		
10	金	コッペパン					コッペパン		634	
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		麦入り野菜スープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	むぎ	油		27.4
				さばのムニエル	さば		パセリ	こむぎこ		
		キャベツのレモン和え			にんじん	キャベツ レモン	さとう			
13	月	ひじきごはん	ぶたにく うすあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こめ さとう	油	628	
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		冬瓜のスープ	とりにく		にんじん こまつな	とうがん しいたけ				22.0
		高野豆腐のごまがらめ	こうやどうふ			さとう でんぶん こめこ	油 ごま			
14	火	ごはん					こめ		636	
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		厚揚げとじゃがいものみそ煮	ぶたにく あつあげ あげかまぼこ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油		24.4
				小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり		さとう		
		野菜のみみ漬け			にんじん	キャベツ もやし				
15	水	コッペパン					コッペパン		644	
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		かぼちゃシチュー	とりにく		スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース	こむぎこ		バター 油
		ひよこ豆のソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ エリンギ	ひよこまめ	油		



規則正しい生活のリズムは、朝食から！

夏休みも終わって、2学期が始まりました。規則正しい生活リズムをとりもどすためには、毎日の朝食は欠かせません。朝食をきちんと食べて、体にめざましスイッチを入れましょう。





◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりようめい 主な働きと材料名				しょうがっこう 小学校		
			からだ 体をつくるものになる (赤)		からだ ちようし 体の調子を整えるものになる (緑)			エネルギーのもとになる (黄)	
			たんぱく 質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・ 食物繊維		たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質
16	木	ごはん					こめ	667	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		とうもろこしのスープ	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし しいたけ	でんぷん		油
		マーボーなす	ぶたひきにく あかみそ		にんじん	なす たまねぎ グリーンピース しょうが	はるさめ さとう でんぷん		油
		れいとう 冷凍みかん			みかん				
17	金	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン	602	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		ポテトスープ	ぎゆうにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		油
		あじフライ	☆アジフライハーブ						油
		コールスロー			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油		
21	火	ごはん					こめ	647	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		さわにわん とうがん い 沢煮椀(冬瓜入り)	ぶたにく		にんじん	とうがん たけのこ ごぼう えのきたけ			
		いわしのカリカリフライ		☆いわしのカリカリ フライ					油
		さといものそぼろ煮	とりひきにく		にんじん	えだまめ	さといも さとう でんぷん		油
		お月見ゼリー				☆おつきみゼリー			
22	水	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン	622	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		油
		キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし エリンギ			油
		ひとくちチーズ		チーズ					
24	金	コッペパン					コッペパン	650	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		こめこ 米粉のクリームスープ	ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ		油 なまクリーム
		とりにく 鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		油
		和風サラダ		わかめ	キャベツ きゅうり	さとう	油		
27	月	ごはん					こめ	667	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		油
		なっとう 納豆みそ	なっとう あかみそ ぶたひきにく			しょうが	さとう		油
		白菜のゆかり和え		にんじん ゆかり	はくさい				
28	火	ごはん					こめ	638	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		あつあげ ちゆうかに 厚揚げの中華煮	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		油
		もやしとハムの炒め物	ハム		にんじん	もやし	油 ごま油		
29	水	こめこ 米粉パン					こめこパン	641	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		きつねうどん	うすあげ はんぺん		こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん		
		だいがくまめ 大学豆	だいず				おおふくまめ きんときまめ でんぷん さとう		油 くるごま
		野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	にんじん	キャベツ			
30	木	チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	こめ	油	636
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		アルファベットマカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ	マカロニ	油	
		オムレツ	☆オムレツ						

がつ にち じゆうごや じゆうごや ちゆうしゆう めいげつ あき みの かんしゃ しゆうかく さといも くり つき み た だんご そな  
9月21日は十五夜です。十五夜(中秋の名月)には、秋の実りに感謝し、収穫した里芋や栗、月に見立てた団子を備え、  
つき なが ふうしゆう きゆうしよく にち さといも に つきみ じっし  
月を眺める風習があります。これにちなみ、給食では21日に里芋のそぼろ煮と、お月見ゼリーを実施します。

