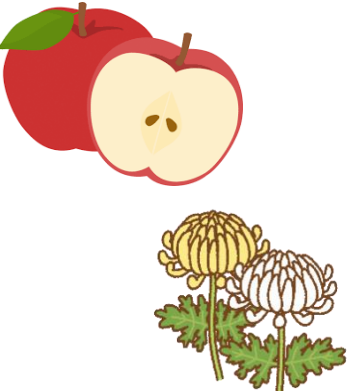
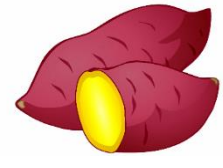
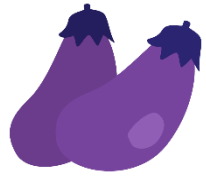
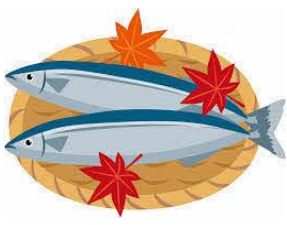




これだてひょう



日	曜日	献立名	牛乳	赤色の食べ物 体をつくるもとに食品	黄色の食べ物 熱や力のもとになる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品	エネルギーkcal たんぱく質g	一言メモ
2	水	ホイコーロー丼 春雨スープ ぶどうゼリー	○	豚肉 みそ とり肉 寒天	米 胚芽米 さとう でんぶん 油 ごま 春雨 さとう	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく こまつな にんじん もやし ねぎ しいたけ しょうが ぶどうジュース	614 23.2	★2学期の給食スタート 残暑に負けないように、食事をしっかりと、丈夫な体を作りましょう。
3	木	カレーミートtoast ミルクポトフ りんご	○	チーズ 大豆 豚肉 牛乳 生クリーム 豆乳 とり肉 ウインナー	食パン パン粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく かぶ たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム セロリ りんご	635 29.2	★りんご りんごは秋にとれる果物です。秋から冬にかけて様々な品種のりんごが味わえます。
4	金	ジャージャー麺 ビーンズポテト 卵スープ	○	みそ 豚肉 大豆 卵 とうふ ベーコン	中華めん でんぶん さとう 油 じゃがいも 油 でんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ こまつな	675 30.5	
7	月	五目ごはん さばのごま焼き もやしの甘酢煮 みそ汁	○	とり肉 油揚げ さば みそ わかめ	米 胚芽米 さとう ごま さとう ごま ごま油 さとう じゃがいも	にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ もやし きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こまつな	653 29.8	★重陽(ちょうよう)の節句 9月9日は重陽の節句です。「菊の節句」と呼ばれています。和え物に菊を加えます。菊の香りを楽しめます。
8	火	ごはん とりの七味焼き 菊入りゆで野菜ドレッシング みそ汁	○	とり肉 油揚げ みそ	米 胚芽米 ごま ごま油 さとう ごま油	ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな 菊 だいこん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しいたけ	586 23.9	★パンプキングラタン 夏が旬のかぼちゃをたくさん使用したグラタンです。甘みがあり、栄養価も高い食品です。
9	水	黒砂糖パン パンプキングラタン ミネストローネ	○	牛乳 チーズ 豆乳 とり肉 ベーコン	黒砂糖パン 小麦粉 油	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん たまねぎ セロリ	579 23.5	★石狩ごはん 鮭が入ったごはんです。鮭で有名な北海道石狩町の漁師飯です。鮭はアスタキサンチンを多く含む魚なので、血管や肌をきれいに保つ働きがあります。
10	木	石狩ごはん ちくわのごま揚げ きゃべつのおひたし どさんこ汁	○	鮭 ちくわ かつお節 豚肉 みそ わかめ	米 胚芽米 ごま 油 ごま 小麦粉 バター じゃがいも	 キャベツ もやし にんじん コーン にんじん しめじ ねぎ	609 26.5	★大学いも さつまいもがおいしい季節がやってきました。大学いもは大正時代ごろ東京大学周辺で売られたことからこの名前が付いたそうです。
11	金	五目うどん 変わり揚げ 大学いも	○	とり肉 ちくわ 油揚げ	うどん さとう さとう ごま さつまいも 油 さとう 水あめ	にんじん ねぎ こまつな しいたけ だいこん きゅうり にんじん しょうが	603 21.0	
14	月	ごはん 小あじの唐揚げ じゃがいものきんぴら 野菜汁	○	小あじ 油揚げ みそ	米 胚芽米 小麦粉 油 でんぶん じゃがいも さとう 油	しょうが にんじん さやいんげん だいこん こまつな たまねぎ にんじん	553 20.3	★さつまいもごはん シルクスイートという品種のさつまいもを使用したごはんです。ホクホクした食感がおいしい芋です。旬の食品を味わいましょう。
15	火	さつまいもごはん 魚の西京焼き ごま和え 沢煮椀	○	みそ さわら 豚肉 油揚げ	米 胚芽米 さつまいも もち米 ごま さとう でんぶん	 もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ にんじん しいたけ	564 24.3	★ぶどうの食べ比べ 巨峰とマスカットを提供します。色や形、味などを比べて味わい、違いを楽しみましょう。
16	水	ガーリックトースト 豚肉とコーンの煮込み 海藻サラダ ぶどう	○	豚肉 ベーコン わかめ 寒天	食パン バター じゃがいも でんぶん 油 油 ごま油 さとう	パセリ にんにく たまねぎ コーン にんじん パセリ もやし にんじん キャベツ たまねぎ ぶどう	572 22.7	
17	木	わかめごはん 肉じゃが ごま和え 梨	○	豚肉 わかめ 豚肉 みそ	米 大麦 ごま ごま油 じゃがいも さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく こまつな もやし にんじん 梨	585 22.6	
18	金	バエリア風ピラフ スパニッシュオムレツ ホールコーンスープ	○	とり肉 いか 卵 チーズ ベーコン ベーコン	米 大麦 油 じゃがいも 油	トマト たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく たまねぎ にんにく キャベツ こまつな にんじん コーン	595 27.7	★なすときのこのスパゲティ 秋が旬のなすときのこを加えたミートソースを作ります。なすの柔らかい食感ときのこの菌ごたえを楽しみましょう。
24	木	ナスときのこのスパゲティ ゆで野菜ごまソース バナナ	○	豚肉 チーズ 大豆	スパゲティ 小麦粉 油 さとう ごま ごま油 さとう	たまねぎ しめじ にんじん パセリ ナス マッシュルーム しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり バナナ	613 25.8	が
25	金	さんまのひつまぶし やみついきゅうり のっぺい汁 月見団子	○	さんま とうふ とり肉 きなこ	米 胚芽米 ごま でんぶん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも でんぶん 白玉もち さとう	万能ねぎ しょうが きゅうり だいこん にんにく だいこん にんじん こんにゃく ねぎ しょうが	661 21.6	
28	月	焼き肉丼 豆腐の変わりスープ 梨	○	豚肉 みそ 卵 とうふ とり肉 わかめ	米 大麦 ごま 油 さとう ごま油 でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく だいこん にんじん こんにゃく ねぎ しょうが 梨	655 25.8	★和風ハンバーグ おからを加えたハンバーグです。おからは豆腐を作るときにできる食品です。食物繊維やたんぱく質が豊富な食品です。
29	火	ごはん 和風ハンバーグ 温野菜カレードレッシング みそ汁	○	牛乳 卵 豚肉 とり肉 おから ひじき みそ 油揚げ わかめ	米 胚芽米 パン粉 さとう 油 でんぶん 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんじん だいこん たまねぎ	658 27.5	
30	水	フレンチトースト ポークシチュー コーンサラダ	○	牛乳 卵 豚肉 きんとき豆	食パン バター さとう はちみつ 小麦粉 じゃがいも 油 さとう ごま ごま油 さとう 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく もやし きゃべつ にんじん コーン	619 25.4	

* 天候などによって、食材が変更される場合があります。ご承知おきください。
* 記載されているエネルギー、たんぱく質は中学年の量です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍になります。