

日	曜日	献立表	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
1	金	ご飯 すりみ汁 チーズ入りメンチカツ パンバンジーサラダ	牛乳 すり身団子 みそ 鶏肉 チーズ入りメンチカツ	米 強化米 サラダ油	だいこん にんじん 長ねぎ もやし きゃべつ きゅうり	今月からバック麺は、業者さんの都合により、9月末までお休みになります。
4	月	ご飯 なめこのみそ汁 さんま昆布揚げ 肉じゃが	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉 さんま昆布揚げ	米 強化米 じゃがいも 三温糖 しらたき サラダ油 米油	なめこ だいこん にんじん 玉ねぎ しょうが	今月は、初登場メニューが沢山あります！お楽しみに！さんま昆布揚げは小中2個づつです。
5	火	コッペパン 森高牛乳 チャンボンスープ ポテトとウインナーのソテー マーシャルピンズ	森高牛乳 なたと いか 豚肉 むきエビ ウインナー	コッペパン でんぶん サラダ油 無塩バター フライドポテト	にんじん きゃべつ 玉ねぎ もやし きくらげ 長ねぎ ホールコーン しょうが にんにく	初登場の、チャンボンスープです。チャンボンと言え、長崎県が有名ですよ！今回は糖無しのスープにしてみました。野菜がたっぷり入っているので残さず食べてね。
6	水	ご飯 チキンカレー おかかあえ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 糸削り	米 強化米 じゃがいも 米油 無塩バター いりごま	玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし しょうが にんにく りんごピューレ チャツネ	マーシャルピンズは大豆チョコレートのジャムです。コッペパンに塗って食べて下さい。
7	木	蒸しパン(チーズ&ウインナー) 焼きうどん クリームあえ	牛乳 ダイスチーズ 豚肉 ウインナー 生クリーム ヨーグルト	冷凍うどん 三温糖 米油 ホットケーキミックス	にんじん ビーマン きゃべつ 玉ねぎ 干しいたけ みかん缶 フルーツミックス	いつもの酢豚に、フライドポテトを入れてみました。なかなかフライドポテトの入った酢豚は見かけないですよ！いつもの酢豚とどちらが美味しかったかな？
8	金	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) 厚焼き卵焼 生揚げのそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ 厚焼玉子焼 生揚げ 豚肉	米 強化米 じゃがいも 米油 でんぶん 三温糖	だいこん にんじん えだまめ 長ねぎ しょうが	いつもの酢豚に、フライドポテトを入れてみました。なかなかフライドポテトの入った酢豚は見かけないですよ！いつもの酢豚とどちらが美味しかったかな？
11	月	ご飯 ワンタンスープ 酢豚(ポテト入り)	牛乳 豚肉	米 強化米 じゃがいも 三温糖 でんぶん サラダ油 フライドポテト	玉ねぎ しいたけ(乾・生) はくさい にんじん たけのこ ビーマン しょうが	いつもの酢豚に、フライドポテトを入れてみました。なかなかフライドポテトの入った酢豚は見かけないですよ！いつもの酢豚とどちらが美味しかったかな？
12	火	ご飯 キムチ鍋 白身魚フライ ツナサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ツナ水煮 白身魚フライ	米 強化米 こんにゃく 米油 マヨネーズ サラダ油	しめじ だいこん にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ きゃべつ もやし	
13	水	ご飯 親子丼 豆腐とわかめのみそ汁 ごぶ漬	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 なたと 卵 高野豆腐	米 強化米 三温糖 米油	玉ねぎ 干しいたけ にんじん えだまめ たけのこ ごぶ漬	ごぶ漬は少量なので、上手に分けて下さい。
14	木	あんかけやきそば あつけし極みるく 肉シューマイ	あつけし極みるく 豚肉 いか むきエビ うずらの卵 肉シューマイ	焼きそば麺 でんぶん ごま油 米油	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが	肉シューマイは、小2個、中3個です。極みるくは9月末までお休みします。
15	金	バターライス みそ汁(卵とほうれん草) エスカ風(とんかつ) キャベツのサラダ	牛乳 卵 こんぶ みそ 豚肉 鶏肉 わかめ	米 強化米 無塩バター 三温糖 小麦粉 パン粉(乾・生) サラダ油	たけのこ ほうれん草 玉ねぎ 生しいたけ もやし きゃべつ	いつものバターライスに、卵を入れてみました。美味しく炊けていたかな？
18	月	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 焼きギョウザ	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 みそ ひきわり大豆	米 強化米 でんぶん 米油 三温糖	玉ねぎ 生しいたけ にんじん 長ねぎ たけのこ しょうが にんにく	いつものバターライスの上にとんかつ2枚をのせてエスカ風にして食べて下さいね！
19	火	ご飯 みそ汁(とろろ) 鶏肉のマーメイドやき うま煮	牛乳 とろろ昆布 豆腐 みそ 鶏肉 高野豆腐	米 強化米 こんにゃく 三温糖 米油	長ねぎ マーメイド だいこん にんじん たけのこ ごぼう 生しいたけ えだまめ にんにく	野菜が沢山のうま煮です。中まで味が染みるように作っています。残さず食べてね。
20	水	ご飯 みそ汁(きゃべつ) さばのみそオイル焼き 切干大根煮	牛乳 油揚げ みそ こんぶ さば 丸天 豚肉	米 強化米 三温糖 無塩バター	きゃべつ にんじん もやし 長ねぎ 切干大根	初登場のさばのみそオイル焼きです。給食でさばといえさばのみそ煮が定番ですがオイル焼きはいかがでしたか？骨があるので気を付けて食べてください。裏面もみてね。
21	木	まぜこみミート 春巻き	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 サラダ油	玉ねぎ にんじん ホールトマト しょうが にんにく	
22	金	ご飯 森高牛乳 いも団子汁 鶏のハーブ焼き 大根と豚肉の炒め煮	森高牛乳 鶏肉 なたと 豚肉	米 強化米 プチいもち 米油 こんにゃく 三温糖	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 生しいたけ しょうが	
25	月	ご飯 ハヤシ 元氣ヨーグルト	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム 元氣ヨーグルト	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん 玉ねぎ ホールトマト マッシュルーム にんにく しょうが	皆大好きハヤシライスです。カレーライスとハヤシライスのどちらが好きかな？
26	火	横割れ丸コッペパン ミネストローネ ポークハムカツ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 粉チーズ カニかま ポークハムカツ	横割れ丸コッペパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ 米油 サラダ油	にんじん 玉ねぎ セロリ ホールトマト ごぼうサラダ もやし きゃべつ にんにく	初登場の豚肉のブルコギです。醤油ベースで甘めの下味をつけた薄切りの牛肉を野菜や春雨とともに焼いた料理です。少し焼きに似ているかもしれませんがね。
27	水	ご飯 せんべい汁 豚肉のブルコギ	牛乳 鶏肉 こんぶ 豚肉 みそ	米 強化米 三温糖 ごま油 いりごま	まいたけ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ もやし にんにく	
28	木	なすとトマトのスパゲッティ 鶏の唐揚げ コンソメ味 スライスパン	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	スパゲッティ でんぶん 上新粉 オリーブ油 サラダ油	玉ねぎ にんじん なす マッシュルーム ホールトマト パイン缶 にんにく	久しぶりのコンソメ味の唐揚げです。いつもは唐揚げにレモン酢やザンタレを出すことが多いのですが、コンソメ味も美味しいですよ！スライスパンは1人1個です。
29	金	ご飯 混ぜ込みビビンバ 卵とえびボールのスープ たくあん	牛乳 卵 豚肉 みそ えび団子	米 強化米 三温糖 ごま油 いりごま 米油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん チンゲン菜 白菜キムチ もやし ほうれん草 たくあん にんにく	

( )は基準量です。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	620(530)	677(640)	742(750)	809(820)
たんぱく質 g	23.9(20)	26.1(24)	28.4(28)	30.7(30)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませよう、お願いいたします。