

日	曜日	献立名	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
2	月	ご飯 とり汁 さんま大黒煮 パンパンジーサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ こんぶ さんま大黒煮 鶏皮	米 強化米 じゃがいも つきこんにやく 米油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり	さんまを食べよう！ 魚には必ず骨があり ます。良くかんで食 べてください。
3	火	ご飯 みそ汁（大根と油揚げ） 豚肉の和風ソース 野菜いため	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 米油 三温糖	だいこん にんじん 玉ねぎ マッシュルーム りんごピューレ レモン汁 もやし キャベツ	9月4日はくじらの 日。くじらは高蛋 白・低脂肪、貧血予 防に良い食べもので す。今日はかつ風に して、みそだれをか けています。一口で も食べてください。
4	水	ご飯 すりみ汁 みそかつ（くじら） ほうれん草のなめたけあえ	牛乳 すり身 みそ こんぶ くじら肉 糸けずり	米 強化米 パン粉（乾・生） 三温糖 サラダ油	だいこん にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし なめたけ おろしにんにく	焼いた麺にあんをか けてください。ごま だんごはよくかんで 食べてください。
5	木	あんかけやきそば 森高牛乳 ごまだんご	豚肉 いか むきえび うずら卵 森高牛乳	焼そば ごま油 冷凍白玉 すりごま	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ きくらげ おろし生姜	焼いた麺にあんをか けてください。ごま だんごはよくかんで 食べてください。
6	金	ご飯 ハヤシ 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム 元気ヨーグルト	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん 玉ねぎ ダイストマト りんごピューレ マッシュルーム おろしにんにく おろし生姜	元気ヨーグルト1個 には鉄が4mg（1日の 1/2~1/3）とカルシ ウムが100mg（1日の 1/7~1/8）の栄養が 含まれているので す。なので、少しで も食べてください。
9	月	ご飯 きのこけんちん汁 鶏のハーブ焼き サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 わかめ	米 強化米 つきこんにやく 米油 ドレッシング	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ えのきたけ ホールコーン もやし キャベツ	焼いた麺にあんをか けてください。ごま だんごはよくかんで 食べてください。
10	火	バターロール ミネストローネ 鶏の唐揚げ ポテトのチーズ煮	牛乳 ベーコン 鶏肉 ベーコン チーズ	バターロール じゃがいも マカロニ 上新粉 無塩バター 米油 サラダ油	にんじん 玉ねぎ セロリー ダイストマト ホールコーン おろしにんにく パセリ	ミネストローネはた くさんの野菜のスー プです。イタリアで は地域によって、具 が違わしいです よ。鶏の 唐揚げは小中ともに 2個です。
11	水	ご飯 千切り野菜スープ 麻婆豆腐 肉シューマイ	牛乳 ベーコン こんぶ 豚肉 豆腐 ひきわり大豆 みそ 肉シューマイ	米 強化米 じゃがいも 三温糖	キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ 生しいたけ たけのこ	今回の蒸しパンはウ インナーも入ってい ます。センターで切 り分けているので、 大きさにバラつきが あるかもしれませんが 、ご了承ください い。
12	木	蒸しパン（チーズ&ウインナー） 森高牛乳 なすとトマトのスパゲティ ゼリーあえ	チーズ ウインナー 牛乳 豚肉 ひきわり大豆 ベーコン	ふっくら粉 三温糖 スパゲティ オリーブオイル	玉ねぎ にんじん なす マッシュルーム ダイストマト おろしにんにく みかん缶 フルーツミックス パイン缶	今回の蒸しパンはウ インナーも入ってい ます。センターで切 り分けているので、 大きさにバラつきが あるかもしれませんが 、ご了承ください い。
13	金	ご飯 みそ汁（卵とほうれん草） さばみそ煮 大根と豚肉の炒め煮	牛乳 たまご こんぶ みそ さば味噌煮 豚肉	米 強化米 つきこんにやく 三温糖 みそ	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ だいこん にんじん おろし生姜	今回の蒸しパンはウ インナーも入ってい ます。センターで切 り分けているので、 大きさにバラつきが あるかもしれませんが 、ご了承ください い。
17	火	ご飯 みそ汁（キャベツ） 白身魚フライ きんぴらごぼう	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉 白身魚フライ	米 強化米 ごま油 いりごま サラダ油	キャベツ にんじん ごぼう 干しいたけ	16日は敬老の日
18	水	ご飯 混ぜ込みビビンバ 昆布スープ オムレツ	牛乳 すり身 うずら卵 豆腐 なると 豚肉 みそ オムレツ	米 強化米 三温糖 ごま油 いりごま 米油	干しいたけ にんじん 長ねぎ はくさいキムチ もやし ほうれん草 おろしにんにく	ご飯にビビンバの具 をのせて、混ぜて食 べてください。
19	木	和風スパゲティ 森高牛乳 ワンタンスープ スコッチエッグ	ベーコン 森高牛乳 スコッチエッグ	スパゲティ オリーブオイル	生しいたけ しめじ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ はくさい にんじん	木曜日は地場産牛乳 の日！今月は森高牛 乳。来月から極みる くも復活します。
20	金	ご飯 せんべい汁 鶏肉のレモンペッパー焼き もやしのカレー炒め	牛乳 鶏肉 こんぶ 豚肉	米 強化米 かやきせんべい 米油	まいたけ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ もやし 玉ねぎ	せんべい汁にもたく さんの野菜が含まれ ています。1日に食 べて欲しい野菜の量 は自分の両手3杯分 くらいです。（350 g位）食べています か？温野菜にする と量もたべられます
24	火	横割れ丸黒砂糖パン スープ ほうれん草グラタン ポークハムカツ バタビア	牛乳 ベーコン わかめ スキムミルク チーズ ポークハムカツ	黒砂糖パン マカロニ サラダ油 じゃがいも 無塩バター	玉ねぎ はくさい 生しいたけ ほうれん草 バタビア	23日は秋分の日
25	水	ご飯 ポークカレー 梅おかかあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 糸けずり	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり おろし生姜 もやし おろしにんにく りんごピューレ チャツネ	23日は秋分の日
26	木	焼きうどん 森高牛乳 大学いも クリームあえ	豚肉 森高牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	冷凍うどん さつまいも 米油 ざらめ いりごま サラダ油	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ フルーツミックス パイン缶 みかん缶	大学いもは小2個中 3個になります。
27	金	ご飯 玉葱としめじのみそ汁 とんかつ 白菜の甘酢炒め	牛乳 わかめ みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 パン粉（生・乾） ざらめ サラダ油	玉ねぎ しめじ はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ	とんかつは小中2個 ずつになります。
30	月	ご飯 ピリ辛丼 わかめスープ 厚焼き玉子	牛乳 わかめ 豚肉 厚焼き玉子焼	米 強化米 ごま油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん キャベツ	ごはんにピリ辛丼の 具をのせて食べてく ださい。

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	627 (530)	683 (650)	747 (780)	811 (830)
たんぱく質 g	25.0 (21.8)	27.1 (26.8)	29.2 (32.2)	31.4 (34.2)

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。

()は基準量及び推奨量です。