



今月の給食
ピックアップ！！

予定献立表

1日：梨

9日：重陽の節句

9月9日重陽の節句に合わせて、菊花団子汁を提供します。

17日：巨峰・シャインマスカット

25日：十五夜

十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。それにちなみ
さつまいもご飯と月見団子を提供します。

29日：秋刀魚のひつまぶし

旬の食べ物を
取りいれます。

日	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 体を動かす力になるもの		エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量
				1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（糖質）	6群（脂質）	
1火	チキンカレーライス	○	海藻サラダ 果物（梨）	鶏肉、ツナ水煮	◎学乳、わかめ、海藻ミックス	にんじん、タカノツメ、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、セロリー、もやし、なし	米、米粒麦、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、砂糖	油	768 kcal 27.6 g 22.8 g 2.1 g
2水	チョコチップパン	○	サーモングラタン 野菜入り卵スープ	サケ、豆乳、白いんげんビューレ、ベーコン、●たまご	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎ピザチーズ	にんじん、パセリ、こまつな	玉葱、エリンギ、キャベツ	◎チョコチップパン、じゃがいも、小麦粉	油、◎バター	816 kcal 38.7 g 35.8 g 3.5 g
3木	ごはん	○	キムムッチ お好み焼き風卵焼き 小松菜の辛子和え みそ汁	木綿豆腐、鶏肉、●たまご、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、刻みのり、あおのり	にんじん、こまつな	にんにく、キャベツ、干し椎茸、もやし、だいこん、えのきたけ、玉葱、ねぎ	米、砂糖、はちみつ	ごま油、★白いりごま、油	707 kcal 31.2 g 23.2 g 2.7 g
4金	冷やしうどん	○	ししゃもの天ぷら ポテチーサラダ	かまぼこ、油揚げ、●うずら卵	◎学乳、わかめ、★ししゃも（生干し）、◎サラダチーズ	こまつな、にんじん	干し椎茸、ねぎ、玉葱、きゅうり、ホールコーン	細うどん、砂糖、小麦粉、でんぶん、じゃがいも	油	698 kcal 30.9 g 27.8 g 2.9 g
7月	フレンチトースト	○	マカロニシチュー 豆腐とじゃこのサラダ	●たまご、鶏肉、豆乳、白いんげんビューレ、木綿豆腐	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳）、ちりめん	にんじん、パセリ、こまつな	玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、ホールコーン、もやし	◎食パン、砂糖、じゃがいも、マカロニ、小麦粉	◎バター、油	707 kcal 32.0 g 30.1 g 3.0 g
8火	わかめごはん	○	肉豆腐 たまご入りおひたし りんごサイダーゼリー	押し豆腐、豚肉、●たまご	◎学乳、炊きこみわかめ、もみのり、アガー	にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、りんごジュース	米、糸こんにゃく、砂糖	★白いりごま、油、ごま油	741 kcal 30.2 g 23.4 g 2.4 g
9水	ごはん 重陽の節句献立	○	青ヒラスの塩こうじ焼き バリバリサラダ 菊花団子汁	青ヒラス、絹ごし豆腐、鶏肉	◎学乳	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、きくの花、玉葱	米、塩こうじ、ワンタンの皮、砂糖、白玉粉	油、ごま油	751 kcal 33.5 g 21.1 g 2.4 g
10木	ブルコギ丼 野菜もりもりデー	○	小魚の香味揚げ レモンドレッシングサラダ 果物（冷凍みかん）	豚肉、にぎす	◎学乳	にんじん、にら	玉葱、もやし、しょうが、にんにく、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、レモン汁、	米、米粒麦、砂糖、でんぶん、小麦粉	油、ごま油、★白いりごま	878 kcal 35.9 g 27.6 g 2.7 g
14月	ツナマヨサンド	○	うずらの卵入り具沢山スープ カラフルサラダ	ツナ水煮、豚肉、ベーコン、●うずら卵水煮	◎学乳、◎ﾌﾞﾚｰﾝｼﾞｰｸﾞﾙﾄ（学乳）、◎ピザチーズ	にんじん、赤ピーマン、こまつな	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、大根、セロリ、きゅうり、もやし、コーン	◎無塩パン、じゃがいも、砂糖	エッグケアマヨネーズ、油	709 kcal 36.4 g 32.0 g 2.8 g
15火	麦ごはん	○	厚揚げと豚肉のカレー炒め かきたま汁 ミルクゼリー（もも）	豚肉、かまぼこ、生揚げ、●たまご	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、パールアガー	ピーマン、にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、黄桃缶	米、米粒麦、でんぶん、砂糖	油	768 kcal 31.8 g 25.1 g 2.6 g
16水	キムチチャーハン	○	レバポテビーンズ 野菜スープ	豚肉、●たまご、豚レバー、大豆、ベーコン	◎学乳	にら、にんじん、こまつな	はくさいキムチ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、玉葱	米、米粒麦、でんぶん、じゃがいも、砂糖	油、ごま油、★白いりごま	869 kcal 34.9 g 34.8 g 3.4 g
17木	ミートソーススパゲッティ	○	かぼちゃとさつまいものポターージュ 果物 （巨峰・シャインマスカット）	豚肉、豚レバー、大豆、白いんげんビューレ、豆乳	◎学乳、◎粉チーズ、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳）	にんじん、トマト缶、かぼちゃ、パセリ	玉葱、にんにく、セロリー、巨峰	スパゲッティ、小麦粉、砂糖、さつまいも	油、◎バター	755 kcal 31.2 g 23.5 g 2.8 g
18金	ごはん	○	魚のごまだれ焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁	赤魚、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、くきわかめ	にんじん、こまつな	ごぼう、玉葱、ねぎ	米、砂糖、でんぶん、糸こんにゃく、じゃがいも	★白いりごま、★白すりごま、ごま油	765 kcal 34.9 g 29.0 g 2.7 g
24木	セレクトえびクリーム（ライスorパスタ） セレクト給食	○	ミネストローネ 冷凍パイ	ベーコン、★むきえび、豆乳、大豆	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎粉チーズ	にんじん、パセリ、こまつな、トマト缶	玉葱、ぶなしめじ、セロリー、にんにく、冷凍パイ	米、パスタ、小麦粉	◎バター、油	758 kcal 30.6 g 23.2 g 2.6 g
25金	さつまいもご飯 十五夜献立	○	魚のかりんとうからめ 野菜の磯辺和え 月見団子汁	銀鮭、木綿豆腐、鶏肉	◎学乳、刻みのり	こまつな、にんじん、かぼちゃ	しょうが、もやし、キャベツ、だいこん、干し椎茸、ねぎ	米、もち米、さつまいも、でんぶん、米粉、小麦粉、砂糖、白玉粉、上新粉	油	749 kcal 35.5 g 20.1 g 2.2 g
28月	ごはん	○	タンドリーチキン じゃこ油揚げのサラダ トックスープ	鶏肉、油揚げ	◎学乳、ちりめん	にんじん、こまつな	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、干し椎茸、ねぎ	米、砂糖、トック	油、★白いりごま、ごま油	739 kcal 31.6 g 24.0 g 2.2 g
29火	秋刀魚のひつまぶし	○	ツナとポテトのサラダ みそ汁	秋刀魚、●たまご、ツナ水煮、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳	にんじん、こまつな	しょうが、ホールコーン、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、米粒麦、でんぶん、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油、★白いりごま	794 kcal 32.5 g 27.4 g 2.9 g
30水	焼きそばパン	○	青のりポテト シーフードごまドレサラダ	豚肉、大豆、いか、★むきえび	◎学乳、あおのり	にんじん、こまつな	キャベツ	◎無塩パン、蒸し中華めん、じゃがいも、砂糖	油、★練りごま、★白いりごま	753 kcal 36.0 g 27.8 g 2.2 g

* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
* アレルギー食品には記号（◎・★・●）を表示しています。



今月の給食目標

生活リズムを整えよう

早寝・早起き・朝ごはん

夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子供たちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミン B1 や B2 を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。



©少年写真新聞社2024



©少年写真新聞社2024



©少年写真新聞社2024

長い夏休みが終わり、9月が始まりました。夏休みはつつい生活

長い夏休みが終わり、9月が始まりました。夏休みはつつい生

活リズムが乱れがちです。元気に学校生活を送るためにも、生活リ

ズムを整えることが大切です。朝ごはんだけでなく、3食しっかり

食べて元気に過ごしましょう。