

日 曜	こんだてめい				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
	おもちにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	おもちにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品		
30 水	ロールパン 牛乳	ラタトゥイユ ホワイトシチュー(まめいり)	ぶどう	パン こむぎこ じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム ベーコン しろはなまめ ぶたにく	ズッキーニ たまねぎ トマト なす にんじん にんにく パセリ ピーマン コーン ぶどう	651 22.3 29.9 2.3	
31 木	ごはん 牛乳	やきざかな(さけ) とうふスープ	なし	こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ さけ ぶたにく	こまつな たけのこ たまねぎ にんじん なし しいたけ	573 31.4 15.5 1.3	
1 金	ごはん 牛乳	チキンカツ レタスとぶたにくのスープ きりほしだいこんのサラダ		こめ さとう こま あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ きりほしだいこん チンゲンサイ にんじん レタス コーン たもぎたけ	605 30.0 17.9 2.0	
4 月	ごはん 牛乳	ぶたにくのかんろに すましじる ★季節の食材★	なし	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく とりにく	こまつな しょうが たまねぎ にんじん なし	590 28.6 15.3 2.0	
5 火	タンメン 牛乳	おさつチップス タンメン	ぶどう	タンメン さつまいも あぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく はくさい もやし ぶどう	584 23.5 12.9 2.3	
6 水	メキシカン ライス 牛乳	ししゃもフライ ワントンスープ		むぎ こめ ワントンのかわ あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうがらし トマト にんじん にんにく ピーマン もやし コーン	557 22.0 21.7 3.0	
7 木	ごはん 牛乳	まめいりポテトグラタン ビーフンスープ のりのつくだに		こめ ビーフン じゃがいも さとう こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう みそ しろはなまめ のり いか ベーコン ぶたにく	キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たもぎたけ	613 25.4 18.5 2.3	
8 金	ごはん 牛乳	なつやすみのカレー ビーンズサラダ	なし	こめ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう だいす きんときまめ てぼうまめ あおだいす ぶたにく	さやいんげん かぼちゃ きゅうり しょうが スッキーニ たまねぎ なす にんじん にんにく コーン トマト なし	594 21.2 15.6 1.3	
11 月	ごはん 牛乳	あじのからあげ マーボーどうふ ミニトマト ★新献立★		こめ かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あじ ぶたにく みそ	しょうが たけのこ とうがらし にら にんじん にんにく ながねぎ ミニトマト	615 28.0 17.5 1.7	
12 火	ごはん 牛乳	ねぎぶたどん はるさめスープ		こめ はるさめ かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	こんにゃく キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん ながねぎ しいたけ	555 26.8 14.9 1.8	
13 水	コッペパン 牛乳	ウインナーソテー いためそば	なし	パン むしめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん もやし なし	612 25.1 27.1 2.5	
14 木	ごはん 牛乳	いわしのしょうがに みそじる あおなごまあえ		こめ じゃがいも さとう こま	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ わかめ まいわし	こまつな しょうが だいこん ながねぎ	597 28.4 17.2 2.1	
15 金	ごはん 牛乳	チーズ きのこのハッシュドポーク えだまめさらだ	ぶどう	こめ こむぎこ さとう あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぶたにく	えだまめ きゅうり たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン ぶどう しめじ エリンギ マッシュルーム	631 23.9 22.5 1.8	
19 火	ごはん 牛乳	やきざかな(ほっけ) じゃがいものにつけ きんぴらごぼう		こめ じゃがいも かたくりこ さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく	こんにゃく グリーンピース たまねぎ にんじん ごぼう	600 26.8 16.6 1.7	
20 水	あげパン ぎゅうにゅう やきハム マンナンスープ フルーツポンチ	★おたのしみ★★ ★こんだて★★		パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こんにゃく キャベツ チンゲンサイ にんじん ながねぎ パインアップル もも りんご かんてん	567 26.7 21.5 2.5	
21 木	ごはん 牛乳	チーズ ドライまめカレー ABCマカロニスープ ミニトマト		こめ じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ だいす ベーコン ぶたにく	キャベツ しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく ピーマン ミニトマト	693 28.4 23.9 2.7	
22 金	じゃこ わかめ ごはん 牛乳	たちうおのたつたあげ コーンスープ	みかん	むぎ こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ たちうお ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん パセリ コーン みかん	593 25.2 21.9 2.0	
25 月	ごはん 牛乳	チーズ ハヤシライス パリパリサラダ ★季節の食材★	ぶどう	こめ こむぎこ はるまきのかわ さとう こま あぶら バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう なまクリーム ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく ぶどう マッシュルーム	658 25.0 21.3 2.6	
26 火	ごはん 牛乳	さんまのかばやき いりに ★新献立★ ★世界の料理★		こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	こんにゃく こまつな しょうが たまねぎ にんじん	699 28.3 27.3 1.1	
27 水	コッペパン 牛乳	パインミー ほたてとポテトのミルクスープ	ぶどう	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム みそ ホタテ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ ぶどう	561 26.2 18.4 2.4	
28 木	ごはん 牛乳	とりにくとじゃがいものみそに ちゅうかふうスープ ★行事食★	なし	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく とりにく	こんにゃく たまねぎ チンゲンサイ にんじん なし きくらげ	596 27.9 14.8 2.0	
29 金	ごはん 牛乳	つきみ だんご (あんこ) ぶたにくのオイスターソースやき トマトのスープ		こめ しらたまだんご かたくりこ さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく	みずな セロリ たまねぎ にんにく ながねぎ トマト	593 27.7 13.5 1.5	

※物資などの都合により、献立を変更することがあります。

~今月の給食について~

●季節の食材…………… 5日(火)おさつチップス 26日(火)さんまの蒲焼き
●新献立…………… 12日(火)ねぎ豚丼
●世界の料理・新献立… 27日(水)パインミー(ベトナム) 炒めた肉や甘酢であえた野菜をパンにはさんだ、ベトナムのサンドイッチです。
給食では、自分でパンに具はさんで作ってみましょう♪



十五夜と行事食
今年9月29日(金)は十五夜です。「中秋の名月」ともいい、季節の野菜や果物、すすき、月見団子などをそなえ、美しい月を眺めながら、秋の収穫をお祝いする行事です。給食では、白玉団子に調理室で手作りしたあんこをからめた「月見団子」を29日(金)に提供します。