

日 曜	こ ん だ て め い				きゅうしょくの おはなし	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	
2 水	くろパン		ハンバーグ (こうやどうふいり) ABCマカロニスープ		やまとしていちばん のにんきメニュー・ ABCマカロニスー プです！	パン マカロニ じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく こうやどうふ	キャベツ こまつな セロリ たまねぎ にんじん ぶどう	598 28.1 23.2 2.7
3 木	ごはん		プルコギ コーンスープ チーズ		【せかいのりょうい・か んこく】プルは“火 (ひ)”, コギは“にく” というみです。	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん にんにく パセリ ピーマン コーン りんごジュース	611 28.6 17.0 2.0
4 金	ごはん		メルルーサのピリからあげ マンナンスープ ごもくに		メルルーサはふか いうみにすむしん かいぎよのなかま です。	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ だいす こんぶ メルルーサ ぶたにく	こんにゃく キャベツ しょうが チンゲンサイ にんじん ながねぎ ごぼう	596 28.5 17.4 2.0
7 月	ごはん		ソースカツどん うちまめみそしる キャベツのおひたし		【きょうどりのりょうい・ほく いこんだて】カツを ごはんのにせてソー スカツどんにしよ う。	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ こめこ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うちまめ あぶらあげ かつおぶし	キャベツ だいこん にんじん ながねぎ	611 23.5 18.9 2.7
8 火	ごはん		なまあげとやさいのそぼろに はるさめスープ	マスカット	なまあげはどうふ のひょうめんをあ ぶらであげてつく られます。	こめ はるさめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ぶどう しいたけ	580 22.7 15.5 1.4
9 水	コッペパン		ポークシチュー パリパリサラダ ブルーベリージャム	なし	はるまきのかわをあ ぶらであげてつくる パリパリはやさいと たべるとおいしいし よ。	パン こむぎこ はるまきのかわ じゃがいも さとう ごま ジャム あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく なし マッシュルーム	628 26.1 20.4 3.2
10 木	ごはん		さんまのかばやき とうふスープ きりぼしだいこんのサラダ		【しんのしょうざい・さ んま】さんまは9 ～10がつがあぶら がのっておいしいじ ぎです。	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ さんま ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ にんじん コーン しいたけ	649 25.6 24.9 1.9
11 金	ごはん		ビビンバ かんこくふうトックスープ チーズ		トックはうるちま いからつくられる かんこくのもちで す。	こめ トック かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく みそ	キャベツ こまつな しょうが だいこん チンゲンサイ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ もやし ごぼう	650 31.4 18.0 2.1
14 月	ごはん		ししゃもフライ マーボーどうふ		ししゃもはほねまで まるごとたべられる のでカルシウムが たっぷりです。	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく ししゃも	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 ぶどう	635 23.8 20.4 2.1
15 火	ごはん		ガバオ ビーフンスープ スパイシーポテト		【せかいのりょうい・タイ】ガバオはタイの ハーブ「ホーリーバ ジル」というみで す。	こめ ビーフン じゃがいも かたくりこ ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか 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 にんにく ピーマン あかピーマン たもぎたけ	593 29.5 15.7 2.0
16 水	ロールパン		ウインナーソテー ホワイトシチュー えだまめサラダ		シチューのルーは きゅうしょくしつ でてづくりしてい ます。	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム ぶたにく ウインナー	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ コーン	715 24.3 31.8 2.7
17 木	ごはん		さけのからあげ みそしる あおなのおひたし		こまつなはカルシ ウムがたくさんと れるやさいです。	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし さけ みそ	こまつな だいこん ながねぎ こねぎ たもぎたけ	568 28.7 17.2 1.9
18 金	ごはん		はっこう にゅう (プレーン)	なし	コールスローはこ まかくきざんだ キャベツがしゅや くのサラダです。	こめ こめこ じゃがいも さとう あぶら	はっこうにゅう チーズ ぶたにく	グリンピース キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン なし	575 22.6 10.0 2.3
24 木	トマトのスパゲティー ぎゅうにゅう チキンカツ みかんゼリー ★★4ねんせい★★ ★ききぼうこんだて★				【ききぼうこんだて】 4ねんせいがえら んでくれました！	スパゲッティ オリーブオイル あぶら みかんゼリー こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく マッシュルーム	642 24.6 28.2 3.1
25 金	ごはん		かれいのからあげ さつまじる つきみだんご		【ぎょうししょく・じゅう ごや】まんげつのよ うなまるいかたちの おだんごです。	こめ しらたまだんご さつまいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ なまあげ かれい とりにく	だいこん にんじん ながねぎ	628 26.3 12.9 2.3
28 月	ごはん		はっこう にゅう (ストロベリー)		【しんこんだて・だいほ そぼろ】ちいさくた いだいだすがはいっ たごはんがすむそ ぼろです。	こめ ワンタンのかわ さとう あぶら ごまあぶら	はっこうにゅう だいす ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし ぶどう	551 27.8 8.2 1.7
29 火	ごはん		ぶたにくのしょうがやき すましじる だいがくいも		ぶたにくはつかれた からだをげんきにし てくれるビタミン B1がたっぷりで す。	こめ さつまいも かたくりこ さとう ごま 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	600 28.2 14.2 1.9
30 水	コッペパン		ドライカレー チャウダー	なし	チャウダーには ペーストにしたし ろいんげんまめが はいっています。	パン こむぎこ じゃがいも オリーブオイル あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム いんげんまめ ベーコン ぶたにく	しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ ピーマン なし マッシュルーム	648 31.8 24.7 3.3

～今月の給食について～

●新献立 28日(月)大豆そぼろ

苦手な子どもが多い大豆を豚肉と一緒にそぼろにしました。オイスターソースで味付けしたうまみたっぷりのおかずです。

●郷土料理【北陸給食】 7日(月)ソースカツ丼・打ち豆みそ汁

ソースカツ丼は福井県の郷土料理です。打ち豆は大豆をつぶして乾燥させた、北陸地方の保存食です。

☆☆やまと給食総選挙 結果☆☆

やまと給食総選挙の上位3位に順位ラベルをつけてお知らせします！
詳しい結果は、給食だより9月号をご覧ください。

9月25日は「十五夜」です

十五夜は、美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「中秋の名月」とも言います。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。給食では、25日(金)に給食室特製みたらしあんをからめた「月見だんご」を出します。

学校給食で使用する
食品の原材料に
ついてはこちら →

【食材の入荷等の都合で献立の一部が変更となる場合があります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。】
【給食費のお知らせ】給食を停止する時は、必ず事前に担任までお申し出ください。詳しくは4月に配信された大和市教育委員会の給食費のお知らせをご確認ください。