



2022年 9月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ たんぱく質	おまじつ 無糖質		ビタミン・無糖質
1 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やきにく	でんぷん・さとう	あぶら・ごま	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・もも	
	ちゅうかコンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		コーン・たまねぎ・しいたけ・はねぎ	
2 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チリコンカン	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・だいず・きんと きまめ	チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
5 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりのごまソースがけ	さとう	ごま	とりにく		トマトピューレ	
	コーンポテト	じゃがいも	バター			コーン	
6 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やきししゃも				ししゃも		
	きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく	こんぶ・あおのり	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・ピーマン	
7 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	みそラーメン		あぶら・ごま・ ごまあぶら	ぶたにく・みそ		たまねぎ・キャベツ・にんじん・たけのこ・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・さとう	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら	
8 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのさいきょうやき	さとう	マヨネーズ	さわら・みそ			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
9 (金) 十五夜 献立	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご			
	ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいず・とりにく	こんぶ	ごぼう・にんじん	
12 (月) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	いもトリアのそぼろに	じゃがいも・さつまいも・さ といも・でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	とうがんとたまごのスープ	でんぷん		たまご・ベーコン		とうがん・たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ	
13 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうもろこしごはん	こめ・むぎ	バター			コーン	
	かますのラタトゥイユぞえ	パンこ・でんぷん	あぶら	かます		たまねぎ・ズッキーニ・なす・トマト・ピーマン	
マカロニスープ	マカロニ・じゃがいも		ウインナー		たまねぎ・にんじん・パセリ		

14日(水)からは裏面をご覧ください



月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日 は毎年変わり、今年は9月10日です。美しい月を楽しみましょう。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
14 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		639 Kcal 28.6 g 17.8 g 2 g 382 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	こまつなぶたどん	しらたき・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	ごじる	じゃがいも		だいず・とうふ・あぶらあ げ・みそ		だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの					れいとうみかん	
15 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		593 Kcal 28.1 g 17 g 2.9 g 403 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのしおこうじやき			さば			
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・はね ぎ	
かこうござかな	さとう	ごま		ござかな			
16 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		674 Kcal 23.7 g 19.4 g 2.3 g 444 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	カレーライス	じゃがいも・こむぎこ・コー ンスターチ	あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ・にんじん	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	ミルクプリン	さとう			ぎゅうにゅう・ チーズ		
20 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		694 Kcal 30.4 g 25.1 g 3 g 424 mg
	エビピラフ	こめ・むぎ	バター	エビ		たまねぎ・にんじん・コーン	
	ラザニア	こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず	なまこ・チーズ	たまねぎ・トマト・マッシュルーム・ パセリ	
	かぼちゃのとうにゅうスープ			ベーコン・とうにゅう		かぼちゃ・たまねぎ・にんじん	
21 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		584 Kcal 22.6 g 18.1 g 2.2 g 449 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	いわしのうめ	さとう		いわし		うめ	
	あおなとひじきのびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな・にんじん	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・えのき・にんじん・はね ぎ	
かつおぶりかけ	さとう	ごま		かつおぶし			
22 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		646 Kcal 25.6 g 18.9 g 2.2 g 331 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だい ず・みそ		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にん じん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶ ら	ハム		きゅうり・もやし・にんじん・コーン	
26 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 Kcal 27.2 g 21.8 g 2.2 g 456 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	なまあげのごもくに	でんぷん・さとう	あぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・にんじん・しいたけ・チン ゲンサイ・コーン	
	ワンタンスープ	こむぎこ・でんぷん・さとう	ごま・ごまあぶ ら	ぶたにく・みそ	わかめ	だいこん・にんじん・はね ぎ	
27 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		648 Kcal 28.4 g 16.7 g 1.9 g 283 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・でんぷん・さと う	あぶら・ごまあ ぶら	フカ・だいず		たまねぎ・トマトピューレ・ねぶか ねぎ	
	たまごもすくのスープ	でんぷん		たまご・とうふ	もすく	たまねぎ・にんじん・しいたけ・はね ぎ	
くだもの					なし		
28 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 Kcal 25.9 g 22.9 g 2.8 g 401 mg
	ツナごはん	こめ・むぎ		ツナ・あぶらあげ		たけのこ・にんじん・しいたけ	
	キャベツメンチ	さとう・でんぷん	あぶら	とり・ぶたにく・だい ず		キャベツ・たまねぎ	
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			もやし・にんじん・きゅうり	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・えのき・はね ぎ	
29 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 Kcal 26.4 g 23 g 1.7 g 288 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのコーンマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		コーン・パセリ	
	やさいソテー		あぶら			キャベツ・にんじん	
ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつ な		
30 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		654 Kcal 20.8 g 26.6 g 1.9 g 341 mg
	あげパン(きなこ)	こむぎこ・さとう	フォートン・あ ぶら		チーズ	きなこ	
	ポトフ	さつまいも		ウィンナー		たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロ リ	
	ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト	パイナップル・もも・みかん	

今月の給食は20回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります

