



こんだてよていひょう

さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	じゃがいも・あぶら カレールウ	ぶたにく・スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	ももかん・みかんかん・パインかん	
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	おやかどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	おやかどん(ぐ)	さとう	たまご・とりにく	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし			
4 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	チキンライス	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	サーモンフライ	パンこ・こむぎこ	ぶり		
	ごまソース	さとう・ごま			
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ・さやいんげん	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき・にら	
おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	いんげんまめ			
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ・あぶら・さとう	とうにゅう		
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	とんじる	じゃがいも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・えのき・はねぎ	
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	リンゴチップいりロールパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク	りんご	
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・コーン	
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるね・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	みそしる		わかめ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
のりのつくだに	さとう	のり			
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ		とりにく	ふるね・にんにく	
	ごまソース	さとう・ごま			
	こぶきいも	じゃがいも			
	はくさいスープ	はるさめ・あぶら	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	



17日から30日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にしよくだん(ツナそぼろ)	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん・しいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
	にしよくだん(いりたまご)	さとう	たまご		
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
おつきみデザート	さとう		ブルーベリーかじゅう・いちごかじゅう りんごかじゅう・みかんかじゅう		
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	マーボ豆腐どん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボ豆腐どん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・ふるね・にんにく	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ・はくさいキムチ	
	ポテまめちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり・にんじん	
	にくだんごスープ	はるさめ・パンこ・でんぷん・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
	てつぶんヨーグルト		ヨーグルト		
24 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	ぶーちゃんどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・こんにゃく・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	
25 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん・あぶら	とうふ・たまご	たまねぎ・なましいたけ・コーン・はねぎ	
26 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	おひたし			こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
27 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	チャンボンめん(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	チャンボンめん(スープ)	あぶら・でんぷん	ぶたにく・いか・むきえび きくらげ・かまぼこ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ キャベツ	
	ぎょうざ	こむぎこ・さとう	ぶたにく	ふるね・キャベツ・たまねぎ・にら	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら ごま・さとう	だいず		
30 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら・だいず	ふるね・レモンかじゅう・ねぶかねぎ	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ	

今月の給食は19回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

