



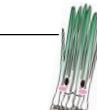
9月

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朝食 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	
		くきいろのなかま>	くあかのなかま>	くみどりのなかま>	
1 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	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	ふたにく・スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリンピース 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	
2 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565
	おやこどん（むぎいりごはん）	こめ・むぎ			
	おやこどん（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 グリンピース	
	みそしる		みそ・わかめ・なまあげ	とうがん・たまねぎ・はねぎ	
	ミルクプリン		スキムミルク・ぎゅうにゅう		
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550
	チキンライス	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ワインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリンピース	
	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	
4 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ	パンこ・あぶら	あじ		
	ごまソース	さとう・ごま			
	こまつなにびたし	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	
5 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555
	ちゅうかどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん（ぐ）	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ふたにく・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・でんぶん・あぶら・さとう	いんげんまめ		
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	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・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	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		
	きんぴら	こんにゃく・あぶら・さとう・ごま		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	りんご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・だいす	たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・コーン	
11 (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・でんぶん	ぶたにく・だいす	ふるね・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		たまねぎ・にんじん・コーン	
	ラザニア	あぶら・さとう・ワンタンのかわ	ぶたにく・なまクリーム・チーズ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム	
	はくさいスープ	あぶら・はるさめ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	



16日から30日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			I摂ボル 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	
		くきいろのなかま>	くあかのなかま>	くみどりのなかま>	
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557
	マー婆ドウフどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	マー婆ドウフどん (ぐ)	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいす・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	
ふるさと給食 17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・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	
18 (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			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		
	ワンタンスープ	こむぎこ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572
	キャロットライス	こめ・むぎ			
	キャロットライス (ホワイトソース)	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんにく・パセリ	
	ピーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・きゅうり にんじん・コーン	
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	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 でんぶん・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	でんぶん・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	
24 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540
	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		
	あおなのソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
25 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	ごまあぶら・ごま・あぶら	みそ・ぶたにく		
	ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	ふるね・キャベツ・たまねぎ・にら	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・こまつな	
26 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら・だいす	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	こふきいも	じゃがいも			
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん	ベーコン・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・チンゲンサイ	
29 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550
	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	
	ボテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいす	きゅうり・にんじん	
	にくだんごスープ	はるさめ・パンこ・でんぶん・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
30 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あつやきたまご	さとう・あぶら・でんぶん	たまご		
	パンサンスー	あぶら・さとう・はるさめ・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・とうがん・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう	かつおぶし・のり		

今月の給食は20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。

