



9がつ こんだてひょう



日にち	おはしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)		
		ごはん	パン	めん	おかず	デザート		おもにからだをつくるもとになる	からだのちようしきととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる
4		ドライカレー	やさいときのこのスープ	アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ えのきたけ しめじ こまつな	617	24.3	21.4	1.7
5		ひやしちゅうか	すいぎョーザ	レモンマフィン	ぎゅうにゅう すいぎョーザ わかめ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが メンマ	601	19.7	20.1	2.9
6		しろみりんトースト	コールスローサラダ	ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく グリンピース	615	24.5	23.3	1.8
7		パリパリタコスどん	きりぼしだいこんのようふうスープ	れいとうみかん	ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ ぶたにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ きりぼしだいこん トマトかん しめじ みかん	611	24.4	18.4	2.4
8		さんまの ひつまぶしごはん	にびたし	とうにゅうみそしる	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さんま みそ あぶらあげ とうにゅう	682	25.6	24.6	2.3
11		にくみそやきそば	トックスープ	はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とり	しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン メンマ もやし ねぎ	608	23.6	22.0	2.6
12		キムチチャーハン	パンサンズウ	にくだんごときのこのスープ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミートボール ヨーグルト ぶたにく なた	602	23.3	17.9	2.6
13		ごはん	さけのしおやき	いんげんのごまあえ	さわにわん	りんごゼリー	635	33.4	18.1	1.6
14		おはなしきゅうしょく コッペパン	ほしのミートグラタン	トマトスープ	ほしのゼリーポンチ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ トマトかん こまつな みかんかん パインかん おうとうかん	659	28.3	22.5	2.6
15		きりぼしだいこんの ビビンバ	ワンタンスープ	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	ねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな だいこん こんにゃく ねぎ メンマ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ なし	605	22.8	19.5	2.6
19		こぎつねごはん	なすとあつあげのごまに	さつまいものみそしる	ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり	689	25.8	22.1	2.4
20		ツナのわふう スパゲティ	とりやさいスープ	パインクレープ	ぎゅうにゅう ツナ とり	ベーコン	628	24.8	30.1	1.9
21		ガパオライス	ミエン・ガー	ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ とり	にゅうさんきんいんりょう	634	22.9	16.7	2.3
22		ごはん	やしししゃも	カレーにくじゃが	こまつなとうふのみそしる	おこめのパバロア	656	28.7	19.1	2.9
25		きつねうどん	つくねとやさいののもの	フルーツととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうにゅう つくね	あかみず わらび なめこ ふき たけのこ にんじん えのきたけ こんにゃく いんげん しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ パインかん おうとうかん みかんかん	607	25.9	20.3	2.6
26		きなこあげパン	アーモンドサラダ	オニオンスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	キャベツ もやし きゅうり にんじん とうもろこし こまつな たまねぎ マッシュルーム	675	24.4	24.6	2.3
27		マーボーなすどん	きゅうりのピリからづけ	もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	とうふ だいず たまご	628	26.2	22.8	2.0
28		世界の料理(サモア) カレモア	フルーツドレッシングサラダ	バナナのスティックケーキ	ぎゅうにゅう とり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ パプリカ キャベツ えだまめ きゅうり パインかん	658	21.5	20.9	2.0
29		十五夜メニュー ぶたにくとこまつなの まぜごはん	おつきみじる	くろみつきなこだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ すけそうたらのすりみボール	とり	666	25.6	18.8	1.6

*おはしの日(5日、8日、11日、13日、19日、22日、25日、29日)忘れずに!

*おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいても結構です。 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。

*食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆☆ 今月の行事食 ☆☆

9月14日(木) おはなし給食.....宮沢賢治作「銀河鉄道の夜」をイメージして、星をたくさん使った料理がです。星のチーズをちりばめた「グラタン」、星形のマカロニが入った「トマトスープ」、星と月の形をしたゼリーが入った「星のゼリーポンチ」です。

9月28日(木) 世界の料理(サモア).....今月はラグビーワールドカップにちなんで、対戦国「サモア」の料理です。カレは「カレー」、モアは「鶏肉」を意味します。

サモア料理は中華料理の影響も受けているため、カレモアは中華風味付けのチキンカレーです。

また、サモアでは、「プランテンバナナ」と言って、甘くない調理用バナナをよく食べるそうです。

日本にはないので、バナナスティックケーキをデザートにしました。サモアの料理を味わってください。

9月29日(金) 十五夜メニュー.....今年の「中秋の名月」は9月29日(金)です。十五夜にちなんで、さといもが入ったお月見汁、デザートはお月見団子です。

今月の 平均栄養価	635	25.0	21.2	2.2
学校給食摂取基準	650	27.6	21.6	2.0



きれいな月が見えるといいですね。

