

9月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	たんぱく質 1群	たんぱく質 2群	からだのちょうしをととのえるもの ビタミン(しょうもつせんい) 3群	からだのちょうしをととのえるもの 4群	ねつやちからになるもの たんすいかぶつ 5群	たんすいかぶつ 6群		
2	月	もずくとうめのさっぱりごはん	○	やきししゃも ひじきのにももの はくさいのみそしる	あぶらあげ ふたにく みそ	牛乳 ちすく ししゃも ひじき	こねぎ こまつな にんじん	うめ ねぎ ほししいたけ たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう	ごま	▲は新メニューです。 まだ食べたことのない 新しい味に出会えるかも？！
3	火	マーボーなすどん	○	もやしのごまソースあえ ちゅうかスープ	ふたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ なす もやし えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	なすの皮のむらさき色の 正体は『ナスニン』 という色素です。
4	水	むぎごはん	○	ちくわの2しょくあげ ほうれんそうのごまえあえ なつやさいのおでん▲	ちくわ かつおぶし さつまあげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん オクラ	もやし	こめ むぎ	あぶら	かつおだしを生かした 夏野菜のおでんです。 かつお節のうまみとト マトのうまみは相性抜 群です。
5	木	セルフてりやき バーガー	○	グリーンサラダ ポトフ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	パン さとう じゃがいも	あぶら	パンに、鶏肉とチーズ とキャベツを挟んでハ ンバーガーにして食べ ます。
6	金	ハヤシライス	○	コールスローサラダ すいか	ふたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン すいか	こめ むぎ はくりきこ	あぶら バター ドレッシング	コールスローとは「細 かく刻んだキャベツ」 という意味です。
9	月	わかめごはん	○	がんものにつけ▲ きりほしだいこんのごますあえ すましじる	がんもどき かまぼこ なると	牛乳 しらす わかめ	にんじん いとみつば	きりほしだいこん キャベツ きゅうり しめじ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	がんもどきは豆腐をつ ぶして、にんじんやこ ぼろと混ぜて油で揚げ たものです。
10	火	むぎごはん	○	あつやきたまご うのはなのいりに▲ とんじる	たまご おから ふたにく みそ	牛乳	にんじん	ほししいたけ ねぎ こぼろ だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	卵の花とはおからのこ とです。ウツギという 植物の花に似ているこ とから卵の花といいま す。
11	水	ジャージャーめん	○	とうふスープ フルーツヨーグルト	ふたにく みそ とうふ ベーコン	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん みすな	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし えのきたけ パナナ みかん パイン	めん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ジャージャー麺は中華 人民共和国の北部の家 庭料理である麺料理の ひとつです。
12	木	☆ じゅうごや ☆ むぎごはん	○	☆ きゅうしょく ☆ さんまのおやき さといものそぼろに きのこのみそしる	さんま ふたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース しめじ ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ しらたま	あぶら	今年の十五夜は13日 です。十五夜には里芋 をお供えることから 「芋名月」ともいわれ ます。
13	金	☆ 運動会・清流祭 ソースかつどん	○	☆ きゅうしょく ☆ ごもくひじきに なすのみそしる なし	とんかつ だいす みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう	キャベツ りんご ほししいたけ たまねぎ なす ねぎ こんにゃく なし	こめ むぎ さとう	あぶら	暑さに勝って(カツ) 練習の成果が発揮でき る運動会・清流祭であ りますように！
18	水	☆ カミカミ ☆ じゅうろっこく ごはん	○	☆ きゅうしょく ☆ いかのチーズやき ごもくきんぴら とうがんのみそしる	いか さつまあげ みそ あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かいわれだいこん	しょうが ごぼろ とうがん こんにゃく	こめ じゅうろっこく さとう	あぶら	中：振替休日 よく噛んで食べていま すか？時々噛むこと を意識して食事をして みましょう。
19	木	むぎごはん	○	ゆでふたのげんきソースがけ あおじそサラダ ぐたくさんみそしる	ふたにく みそ	牛乳 こんぶ	かいわれだいこん にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり もやし ごぼろ しめじ	こめ むぎ じゃがいも	ごま	元氣ソースはにんに く、しょうが、トウバ ンジャンなど、元氣が でる食品を使っています。
20	金	☆ おひがん ☆ けんちんうどん	○	☆ きゅうしょく ☆ さわらのこうみやき ゆばサラダ おはぎ(あんこ)	さわら ゆば ハム あずき	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼろ ねぎ しょうが もやし きゅうり こんにゃく	うどん さといも さとう もちごめ	あぶら ごまあぶら	小：秋季校外学習 『暑さ寒さも彼岸ま で』といわれるよう に、季節の変わり目で す。
24	火	むぎごはん	○	さけのホイルやき ほうれんそうのソテー あさりのモロヘイヤじる	しろさけ ベーコン あさり みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう モロヘイヤ こねぎ	コーン レモン マッシュルーム エリンギ えのきたけ	こめ むぎ	あぶら	秋の味覚 『鮭』 
25	水	チーズパン	○	チリコンカン いかのマリネ じゃがいものポタージュ▲	ふたにく ミックスビーンズ だいす いか	牛乳 なまクリーム	トマト にんじん	にんにく セロリー たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル バター ベシャメルソース	ポタージュとはフラン ス料理で、とろみがつ いたスープのこと です。
26	木	まいたけごはん	○	とりにくのくろこしょうやき わふうあえ ふのみそしる	あぶらあげ とりにく みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	まいたけ キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう ふ	あぶら	香りマツタケ 味シメジ それをもしのぐ 丹波のマイタケ！！
27	金	☆ おたんじょうび ☆ むぎごはん	○	☆ きゅうしょく ☆ かわりはるまき もやしとささみのちゅうかサラダ サンラータンスープ	ささみ みそ とりにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん しそ こねぎ チンゲンサイ	たまねぎ コーン もやし きゅうり みょうが しょうが にんにく はくさい	こめ むぎ はるまきのかわ はくりきこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	9月生まれのみさなん ハッピー バースデー! 
30	月	むぎごはん	○	まつかぜやき だいこんサラダ あきたっぷりみそしる	ふたにく とりにく たまご みそ かまぼこ さけ	牛乳 スキムミルク	 にんじん	ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり レタス ごぼろ えのきたけ	こめ むぎ パンこ さとう さつまいも	ごま あぶら	秋は旬の食材が多く、 食欲がそそられます ね。いろいろな食材を 楽しみましょう。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。