

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		ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず		からだのちょうしをととのえるもの		ねつやちからになるもの			
				たんぱく	むきし	ビタミン(しょくもつせんい)	たんずいか	し			
1群	2群	3群	4群	5群	6群						
3	月	マーボー なすどん	○	ピーンズスープ かいそうサラダ なし	ぶたにく みそ とりにく あかいんげん しろしんげん	牛乳 わかめ かいそう いんげんまめ ひよこまめ えび	にんじん ほうれんそう たけのこ なす キャベツ きゅうり なし	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ なす チンゲンツアイ キャベツ きゅうり	こめ むぎ マーボーのもと かたくりこ	あぶら ドレッシング	秋の味覚 「梨」 
4	火	クワジュシー	○	もずくのすましじる ゴーヤチャンプル れいとうパイン	ぶたにく かまぼこ かつおぶし なると たまご	牛乳 こんぶ もずく	にんじん きぬさや	ほししいたけ みつば ゴーヤ もやし パインナップル	こめ もちこめ さとう	あぶら ごまあぶら	クワジュシーは、沖縄の郷土料理です。「ク」は硬い、「ジュシー」は「炊き込みご飯」という意味だそうです。
5	水	むぎごはん	○	なめこのみそしる ピーマンのにくづめ マカロニサラダ	にぼし みそ とうふ ハム ぶたにく	牛乳	こまつな ピーマン にんじん	なめこ ねぎ たまねぎ きゅうり	こめ むぎ パンこ さとう マカロニ	バター オリーブゆ マヨネーズ	調理員さん手づくりの『ピーマンの肉詰め』。味わって食べてください。
6	木	しゃんはいらう やしそば	○	とうふスープ ちゅうかあえ はくとうゼリー	ぶたにく えび いか ベーコン とうふ	牛乳	パプリカ こまつな ほうれんそう みずな	しょうが しいたけ ねぎ えのきたけ	ちゅうかめん さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	白桃ゼリーは、山梨県産の桃を使っています。 
7	金	むぎごはん	○	かきたまじる さけのしおやき なすのてっかみそいため ぶどう	かつおぶし にぼし たまご さけ ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう あかパプリカ ピーマン いんげん しそ	しめじ ねぎ なす たまねぎ ぶどう	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	秋の味覚 「鮭」 
10	月	★ カミカミ 給食 ★		あつあげのみそしる いかにチーズやき ごもくきんぴら おさつスティック	かつおぶし にぼし みそ あつあげ いか だいす	牛乳 チーズ	こまつな パセリ にんじん いんげん	たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく	こめ じゅうろっこく さとう おさつスティック	あぶら 	夏休み中、よく噛んで食べていましたか。2学期も『噛む』ことを意識して食べるようにしましょう！
11	火	けんちんうどん	○	やしししゃも ゆばサラダ まっちゃむしパン	ちくわ かつおぶし ししゃも ゆば ハム あずき	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし きゅうり	さといも うどん さとう ミックスこ	あぶら ごまあぶら	
12	水	きのこの カレーライス	○	かむかむサラダ オレンジ	ぶたにく えび いか ベーコン とうふ	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり	しょうが にんにく しめじ エリンギ きりぼしだいこん えだまめ オレンジ	こめ むぎ カレールウ じゃがいも	あぶら	秋の味覚 「きのこ」 お腹の調子を整えてくれます。 
13	木	もすくとうめの さっぱりごはん 「まごわ やさしい」 献立です。	○	あさりのすましじる ほっけのしおやき ごもくにまめ	かつおぶし あさり あぶらあげ さつまあげ だいす	牛乳 もすく こんぶ わかめ	にんじん	こねぎ うめ えのきたけ みつば れんこん こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま 	「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ食材の名前の最初の文字を覚えやすく言い換えたものです。
14	金	うんどうかい・がくえんさい ★ 運動会・学園祭ガンバレ給食 ★ ソース か勝つどん	○	なすのみそしる ごもくひじきに ぶどう	とんかつ みそ にぼし かつおぶし あぶらあげ だいす	牛乳 ひじき	にんじん きぬさや	キャベツ りんご たまねぎ なす ねぎ ほししいたけ こんにゃく ぶどう	こめ むぎ さとう	あぶら	暑さに勝って(カツッて)力が発揮できる運動会・学園祭でありますように。
19	水	ちゃんぽん	○	うらがみそぼろ フローズンヨーグルト	えび いか かまぼこ ぶたにく さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ ねぎ こんにゃく ごぼう	めん さとう	あぶら ごまあぶら	中学：繰り替え休業日 まだまだ暑さの続く秋。しっかり食べましょう！
20	木	むぎごはん	○	ちゅうかふうコーンスープ かわりはるまき ちゅうかマヨあえ グレープフルーツ	ベーコン たまご とうふ とりにく ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ しそ もやし きゅうり	ほししいたけ たまねぎ とうもろこし グレープフルーツ	こめ むぎ かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ	ごまあぶら あぶら ドレッシング マヨネーズ	人気の『変わり春巻き』ひさしぶりの登場です☆ お楽しみに♪ 
21	金	★ お誕生日 給食 ★		コンソメスープ たまトマピーチーやき きのこのソテー かぼちゃプリン	ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ とうもろこし	パン じゃがいも プリンのもと ホイップクリーム	あぶら マヨネーズ	
25	火	むぎごはん	○	さつまいものみそしる とりにくのからあげ ひじきいりサラダ かき	みそ にぼし かつおぶし あぶらあげ とりにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ねぎ しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり かき	こめ むぎ さつまいも かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら オリーブゆ	秋の味覚 「柿」 
26	水	やさいたっぶり ピリから ひきにくどん	○	ちゅうかスープ もやしのごまソースあえ オレンジ	ぶたにく	牛乳	にんじん フロッコリー	にんにく しょうが だいこん たまねぎ もやし オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	チンゲンツアイは春と秋の穏やかな気候の時に路地物が多く出回ります。
27	木	さつまいもごはん	○	とうふのすましじる さばのみそに ごまあえ	かつおぶし とうふ さば みそ	牛乳 こんぶ わかめ	ほうれんそう にんじん	しめじ みつば しょうが ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま	秋の味覚 「さつまいも」 
28	金	ちゃんぽん	○	うらがみそぼろ フローズンヨーグルト	えび いか かまぼこ ぶたにく さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ ねぎ こんにゃく ごぼう	めん さとう	あぶら ごまあぶら	小：校外学習 

*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。