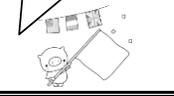


9月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名	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	たんぱくしつ	むきしつ	からだのちょうしをととのえるもの	ビタミン(しょくもつせんい)	ねつやちからになるもの		たんすいかぶつ	ししつ
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	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 にほし 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 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」 		
2	金	★ 日本味めぐりツアー：沖縄 ★ クアッシューシート	○	もすくのすましじる ゴーヤチャンプル れいとうパイ	ぶたにく かまぼこ かつおぶし なると あつあげ たまご	牛乳 こんぶ もすく	にんじん きぬさや	ほししいたけ みつば ゴーヤ もやし パイナップル	こめ もちこめ さとう	あぶら ごまあぶら	今日は、沖縄県から お届けします。 新メニューも お楽しみに♪ 		
5	月	やきそば	○	ちゅうかスープ ちゅうかあえ はくとうゼリー	ぶたにく かまぼこ	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ しめじ チンゲンツアイ もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	白桃ゼリーは、山梨県立 農林高等学校の生徒さん が作ったものです。		
6	火	★ カミカミ 給食 ★ じゅうろっこく ごはん	○	あつげのみそしる いかのチーズやき ごもくきんぴら おさつスティック	かつおぶし にほし 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	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！ 		
7	水	マーボー なすどん	○	ピーンスープ ちゅうかマヨあえ ぶどう	ぶたにく みそ とり いんげんまめ ひよこめめ かまぼこ ハム	牛乳 あかいんげん しろしんげん	にんじん ほうれんそう ただのこ なす きゅうり もやし ぶどう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ チンゲンツアイ	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 マヨネーズ	秋の味覚 「なす」 身体を 冷やす効果があります。 		
8	木	★ 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 なし	とんかつ みそ にほし 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 なし	こめ むぎ さとう	あぶら	暑さに勝って(カッ つ)力が発揮できる 運動会・学園祭であり ますように。 		
9	金	ガルバンソー チャーハン	○	とうふのスープ いとかんてんサラダ おたのしみデザート	ひよこめめ たまご ベーコン とうふ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	ねぎ たまねぎ みすな きゅうり	こめ むぎ かんてん さとう デザート	あぶら ごま ごまあぶら			
13	火	はいが パン	○	コンソメスープ タンドリーチキン きのこのソテー オレンジ	ベーコン とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ほうれんそう レモンがじゅう しめじ エリンギ とうもろこし オレンジ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	パン さとう	あぶら	秋の味覚 「きのこ」 お腹の 調子を整えてくれます。 		
14	水	ピザトースト	○	ABCスープ カラフルサラダ フルーツヨーグルト	サラミ とりにく	牛乳 チーズ ヨーグルト なまクリーム	ピーマン パセリ にんじん フロッキー あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし キャベツ ナタデココ おとう も りんご ラフランス	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	秋は旬の食材が多く、 食欲が大いにそざられ ることから、『食欲の 秋』といわれています。 食べすぎにはご注意！		
15	木	★ 十五夜 給食 ★ むぎごはん	○	きのこのみそしる さんまのしおやき さといものそぼろに みたらしだんご♪	かつおぶし にほし みそ あぶらあげ さんま ぶたにく	牛乳 	にんじん こまつな	しめじ えのきたけ しろしめじ ねぎ たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ しらたま	あぶら	今日は、『十五夜』・ 『中秋の名月』の日。 別名で『芋の名月』 とも呼ばれて います。 		
16	金	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。	○	わかめとじゃがいものみそしる ほっけのしおやき ごもくにまめ	かつおぶし にほし みそ あぶらあげ さつまあげ だいす	牛乳 もすく わかめ こんぶ	こまつな こねぎ うめ たまねぎ ねぎ れんこん こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめ ごま	あぶら	「まごわやさしい」 とは、健康な生活に 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。 		
20	火	まいたけ ごはん	○	かぼちゃのみそしる あつやきたまご ゆかりあえ なし	あぶらあげ かつおぶし にほし みそ たまご ちくわ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	まいたけ たまねぎ しめじ もやし ゆかり なし	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	丹波小学校で採れた 『舞茸』を使う 予定です。 お楽しみに♪ 		
21	水	むぎごはん	○	サンラータン かわりはるまき かいそうサラダ グレープフルーツ	とりにく たまご えび	牛乳 チーズ わかめ かいそう	にんじん しょうが はくさい たまねぎ とうもろこし しそ キャベツ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ	あぶら ドレッシング	昨日のニューメニューで 人気だった『かわり はるまき』！久しぶりの 登場です☆			
23	金	★ お彼岸 給食 ★ けんちんうどん	○	やしきしゃも ゆばサラダ おはぎ	ちくわ かつおぶし ししゃも ゆば ハム	牛乳 きなこ	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 こめ もちこめ	あぶら ごまあぶら	19～25日は、お彼岸です。 「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。		
26	月	★ お誕生日 給食 ★ なすいり ミート スパゲティ	○	あさりとおじゃがもちのスープ アップルパイ	ぶたにく とりにく あさり たまご	牛乳 こなチーズ	トマト にんじん パセリ マッシュルーム	なす にんにく しょうが たまねぎ セロリ さとう	パスタ おじゃがもち パイきじ さとう	あぶら バター	9月生まれのみなさん、 お誕生日おめでとう ございます！人気ニュー パイでお祝いします☆ 		
27	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 にほし かつおぶし あぶらあげ とりにく	牛乳 ひじき チーズ	こまつな にんじん パセリ キャベツ きゅうり かき	たまねぎ ねぎ しょうが とうもろこし	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 「さつまいも」 「柿」 		
28	水	きのこの カレーライス	○	こまつなのソテー ぶどう	ぶたにく ウィンナー	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん こまつな マッシュルーム	しょうが にんにく たまねぎ りんご しめじ エリンギ とうもろこし ぶどう	こめ むぎ カレーウ じゃがいも	あぶら バター	秋の味覚 「ぶどう」 		
29	木	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 なし	にほし みそ とうふ ぶたにく ハム	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 なし	こめ むぎ パンこ マカロニ さとう	あぶら バター オリーブゆ マヨネーズ	秋の味覚 「梨」 		
30	金	むぎごはん	○	とうふとわかめのみそしる メンチカツ おほかあえ グレープフルーツゼリー	かつおぶし にほし みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが もやし	こめ むぎ パンこ ゼリーのもと	あぶら	小：校外学習 調理員さん手づくりの 『メンチカツ』です！ お楽しみに♪		

*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。