

実施日		献立名	材 料 名			栄養価
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1	月	ご飯 牛乳 【防災の日メニュー】 ほっけの干物 ひじきの五目煮 すいとん	牛乳 ほっけ開き さつま揚げ ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	米 油 こんにやく さとう 小麦粉	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	602 kcal 27.9 g
2	火	高菜飯 牛乳 【熊本の郷土料理】 タイビーエン がねあげ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 えび かまぼこ	米 麦 ごま油 さとう ごま はるさめ 油 さつまいも 小麦粉 米粉	たかな漬 しょうが にんじん きくらげ にんにく キャベツ ごぼう たまねぎ	637 kcal 21.3 g
3	水	ジャンバラヤ 牛乳 【アメリカ料理】 パンプキンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン いんげん豆 あさり 生クリーム	米 麦 油 はちみつ じゃがいも バター 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	654 kcal 25.4 g
4	木	しょうゆラーメン 牛乳 野菜のポン酢和え あべかわおさつ	牛乳 豚肉 きなこ	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう かたくりこ さつまいも	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ きゃべつ もやし チンゲンサイ こまつな はくさい かぼす	602 kcal 24.6 g
5	金	ツナコーンピラフ 牛乳 さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳 ツナ 豚肉	米 麦 油 さつまいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン 赤パプリカ こまつな キャベツ もやし セロリ にんじん ホールトマト	581 kcal 19.6 g
8	月	パイナップル 牛乳 三種のいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	パイナップル 油 じゃがいも さといも さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな	588 kcal 26.4 g
9	火	さんまごはん 牛乳 【重陽の節句】 野菜のゆず香和え 菊の花入りすまし汁 冷凍りんご	牛乳 さんま 豆腐	米 麦 かたくりこ さとう 白ごま	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん ゆず たまねぎ えのき 長ねぎ こまつな りんご	626 kcal 22.5 g
10	水	ジャージャーめん 牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え フルーツあんにとんどうふ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ボンレスハム 寒天 豆乳	油 中華めん ごま油 さとう かたくりこ じゃがいも 三温糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり りんご缶 黄桃缶 パイン缶	630 kcal 25.9 g
11	木	野菜たっぷりビビンバ丼 牛乳 たまごとトックのスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵 寒天	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ トック(韓国もち)	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが だいこん 干しいたけ 長ねぎ 100%オレンジジュース	642 kcal 23.9 g
12	金	シュガートースト 牛乳 チリコンカン パリパリサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆	無塩食パン バター さとう 油 じゃがいも ワンタンの皮	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト マッシュルーム パセリ こまつな きゃべつ きゅうり	582 kcal 23.1 g
16	火	ご飯 牛乳 さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら さつまいものみそ汁	牛乳 さば みそ さつま揚げ 油揚げ	米 塩こうじ 油 こんにやく さとう さつまいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな	620 kcal 26.4 g
17	水	えび豆乳クリームライス 牛乳 キャロットソースサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 えび 豆乳	米 麦 油 米粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 赤パプリカ パセリ こまつな キャベツ きゅうり なし	572 kcal 22.3 g
18	木	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉 みそ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも 車ふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	573 kcal 20.4 g
19	金	中華丼 牛乳 サクサク磯大豆 秋の果物二種盛り(りんご&なし)	牛乳 豚肉 なんと いか 大豆 高野豆腐 あおりの ちりめんじゃこ	米 麦 油 かたくりこ ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ りんご なし	591 kcal 25.9 g
22	月	わかめとじゃこのごはん 牛乳 マーボーじゃがいも くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 みそ	米 麦 油 じゃがいも さとう かたくりこ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん りんご	597 kcal 23.1 g
24	水	胚芽パン 牛乳 タンドリーフィッシュ じゃがいもと野菜のサラダ 卵ととうもろこしのスープ	牛乳 めだい ヨーグルト ベーコン 卵	胚芽パン 三温糖 油 じゃがいも さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン クリームコーン	566 kcal 27.7 g
25	木	わかめうどん 牛乳 和風おろしサラダ きな粉おはぎ 【秋の日(23日)メニュー】	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ きな粉	うどん 油 さとう もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん しょうが	609 kcal 23.3 g
26	金	ごまご飯 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツの赤しそ和え とうふとねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 ごま じゃがいも 油 ポテトフレック 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ゆかり 長ねぎ こまつな	620 kcal 19.9 g
29	月	麦ご飯 牛乳 卵焼きあんかけ 豚汁 くだもの	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう こまつな 巨峰	585 kcal 24.7 g
30	火	シーフードトマトクリームパスタ 牛乳 グリーンサラダ パナナケーキ	牛乳 ベーコン あさり えび いか なまクリーム 粉チーズ 豆乳	スパゲティ 油 バター さとう 小麦粉 粉さとう	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ きゃべつ こまつな きゅうり だいこん パナナ	666 kcal 25.7 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

夏の疲れが残る時期 **1日3食をしっかりと食べよう**

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。毎日のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子供たちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

8・9月分 一日あたりの平均	607	24.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

9月1日

防災の日

9月1日は関東大震災が起きた日です。災害はいつ起こるかわかりません。家族で話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

9月9日

不老長寿を願う 重陽の節句

きくようり
菊料理