

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	エネルギー たんぱく質
1	火	カレーライス 牛乳 わかめサラダ フルーツサイダーゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 わかめ 寒天	米 麦 油 こむぎこ じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな 黄桃缶 パイン缶	717 kcal 22.2 g
2	水	ご飯 牛乳 ホッケの干物 ひじきの五目煮 すいとん 【防災の日(9/1)献立】	牛乳 ほっけ さつまいも揚げ ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく さとう こむぎこ	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	521 kcal 17.6 g
3	木	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 豚肉 大豆 いんげんまめ	無塩食パン バター さとう 油 じゃがいも 揚げ油 ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり	584 kcal 23.2 g
4	金	マーボー豆腐丼 牛乳 かみかみ中華風サラダ なし	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 かたくりこ ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら 切干し大根 もやし きゅうり なし コーン	618 kcal 25.0 g
7	月	にんじんとツナのごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き 野菜のごま酢あえ けんちん汁	牛乳 ツナ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 ごま油 さとう 白すりごま こんにゃく	にんじん マーマレード キャベツ もやし ごぼう だいこん こまつな	581 kcal 27.1 g
8	火	野菜たっぷりビビンバ丼 牛乳 たまごとツクのスープ オレンジゼリー 【しんじゅく野菜の日】	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	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
9	水	さんまごはん 牛乳 【重陽の節句献立】 野菜のゆず香和え 菊の花入りすまし汁 冷凍みかん	牛乳 さんま 豆腐	米 麦 かたくりこ 揚げ油 さとう	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 冷凍みかん	625 kcal 22.7 g
10	木	ご飯 牛乳 さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば さつまいも揚げ みそ 油揚げ	米 塩こうじ 油 こんにゃく さとう	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ 長ねぎ こまつな	603 kcal 26.5 g
11	金	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	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 キャベツ もやし かぼす チンゲンサイ こまつな はくさい	602 kcal 24.6 g
14	月	キムタクごはん 牛乳 塩肉じゃが 野菜の塩こんぶ和え	牛乳 豚肉 塩こんぶ	米 麦 油 白ごま じゃがいも さとう 塩こうじ	白菜キムチ たくあん漬 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	600 kcal 22.5 g
15	火	パエリア 牛乳 マカロニサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 いか あさり えび 豆乳	油 米 麦 マカロニ さとう こめこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン りんご はくさい ほうれんそう	632 kcal 26.4 g
16	水	ツナと夏野菜のトマトスパゲティ― 牛乳 バジルドレッシングサラダ 冷凍りんご	牛乳 豚肉 ツナ	油 スパゲッティ 揚げ油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト なす ズッキーニ こまつな キャベツ りんご バジル 冷凍りんご	642 kcal 26.4 g
17	木	セルフフィッシュサンド 牛乳 きゃべつサラダ ABCスープ	牛乳 赤魚 豚肉	マーガリンパン 揚げ油 こむぎこ パン粉 さとう 油 ABCマカロニ	こまつな キャベツ もやし にんにく たまねぎ にんじん	601 kcal 28.0 g
18	金	あんかけチャーハン 牛乳 中華サラダ おまめかりんとう	牛乳 卵 鶏肉 大豆 豆乳	油 米 さとう はるさめ かたくりこ ごま油 揚げ油 さつまいも	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ しめじ はくさい もやし チンゲンサイ きゅうり キャベツ	704 kcal 23.3 g
24	木	きつねうどん 牛乳 和風おろしサラダ きな粉おはぎ 【秋分の日(9/23)献立】	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉	細うどん 油 さとう もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ キャベツ もやし だいこん しょうが	651 kcal 25.5 g
25	金	五目ごはん 牛乳 【十五夜献立】 焼きししゃも 野菜の赤しそあえ いものこ汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ししゃも 豚肉	米 麦 油 さとう こんにゃく さとも	干しいたけ にんじん グリンピース キャベツ もやし ゆかり ごぼう だいこん 長ねぎ	595 kcal 29.2 g
28	月	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 こんにゃく 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
29	火	えび豆乳クリームライス 牛乳 キャロットソースサラダ なし	牛乳 鶏肉 えび 豆乳	米 麦 油 こむぎこ 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	1.9 571 kcal 22.5 g
30	水	ごはん 牛乳 ちぐさ焼き 野菜のおひたし 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 豆腐	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	たけのこ ほうれんそう にんじん えのき こまつな キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ	595 kcal 26.6 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。

ぶどう

世界中で広く栽培されているぶどうは、色や形、香りの異なる多くの品種があり、そのまま食べるだけでなく、ワインやジュース、レーズンなどに加工されています。ヨーロッパでは古くから栽培されていましたが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代からです。現在の主な産地は、山梨県、長野県、岡山県、山形県で、全国の収穫量の半分以上がこの4つの県で作られています。

巨峰

デラウェア

シャインマスカット

食べるために栽培している菊のことを「食用菊」といい、色は、黄色や赤紫色、オレンジ色などがあります。

9月分 一日あたりの平均	614	24.4
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9日は五節句の一つ、「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬頃に当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。長寿や健康を祈って、菊の花びらを使った菊料理や菊花酒を楽しむ風習があります。