



8・9がつこんだて



給食費 口座振替日：9月13日（金）
再振替日：9月27日（金）
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

日 曜 日		こんだて	おもなざいりょう				
			おもにからだをつくる （あか）		おもにエネルギーの もとになる（きいろ）	おもにからだのちょうしを ととのえる（みどり）	
29	木	げんりょう こくとうパン 	フルーツしらたま パーベキューポーク ツナとゴーヤのサラダ		ぶたにく、ツナ	こくとうパン、しらたまもち、 ノンエッグマヨネーズ、 ゼリー、さとう	みかん、パイナップル、 りんごジュース、 きゅうり、ゴーヤ
30	金	ごはん 	なつやさいカレー チキンナゲット（2こ） ブロッコリーとだいずのサラダ	★にゅう せいりょう	ぶたにく、チキンナゲット、 だいず	ごはん、じゃがいも、あぶら、 ドレッシング	たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、なす、 ブロッコリー
2	月	ごはん 	キムチチゲふうみそしる やさいコロッケ こんにやくサラダ	のむヨー グルト	ぶたにく、わかめ、みそ、 ツナ	ごはん、じゃがいも、トック、 ごまあぶら、ごま、コロッケ、 あぶら、さとう	たまねぎ、もやし、 はくさいキムチ、 きゅうり、こんにやく
3	火	ごはん 	ワントンスープ タコライス ほうれんそうとコーンのマリネ		ワントン、わかめ、 ぶたにく、ツナ	ごはん、あぶら、かたくりこ、 さとう、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、 しめじ、にんにく、トマト、 ほうれんそう、コーン
4	水	ごはん 	かぼちゃのみそしる やきざかな（さんま） ひじきとごぼうのいために		あぶらあげ、とうふ、 みそ、さんま、ひじき、 さつまあげ	ごはん、あぶら、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、 しろねぎ、にんじん、 ごぼう、いんげん
5	木	げんりょう コッペパン 	やきそば ブロッコリーとパプリカのサラダ なし		ぶたにく、さつまあげ、 こながつお、ツナ	コッペパン、やきそばめん、 あぶら、さとう	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、 パプリカ、なし
6	金	ごはん 	タイビーエン ひらつくねのてりやきソースかけ わかめとだいこんのちゅうかあえ		ぶたにく、ちくわ、つくね、 わかめ	ごはん、はるさめ、 かたくりこ、ごまあぶら、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 はくさい、もやし、だいこん、 えだまめ
9	月	ごはん 	ハヤシライス ★かぼちゃとさつまいものコロッケ キャベツとコーンのごまヨサダ	やさい ジュース	ぎゅうにく	ごはん、あぶら、コロッケ、 ノンエッグマヨネーズ、ごま	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、グリーンピース、 キャベツ、コーン
10	火	ごはん 	マーボーどうふ おしシューマイ（小-2こ、中-3こ） こまつなとたくあんのごまあえ		ぶたにく、とうふ、みそ、 シューマイ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、しょうが、 こまつな、たくあん
11	水	ごはん 	みぞれじる モウカザメのみそフライ キャベツのしじみあえ		とうふ、あぶらあげ、 さつまあげ、モウカザメフライ、 ささみ、しじみ	ごはん、かたくりこ、 あぶら	だいこん、にんじん、 しろねぎ、キャベツ、 えだまめ
12	木	フルーツパン 	コンソメスープ れんこんとエリンギのごまてり ごぼうとおまめのサラダ		とりにく、チキン&ポークハム、 ミックスビーンズ	フルーツパン、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、れんこん、 エリンギ、パセリ、ごぼう、 きゅうり
13	金	ごはん 	ちゅうかどんぶり はるさめのすのもの やきプリンタルト		ぶたにく、いか	ごはん、かたくりこ、 あぶら、はるさめ、 さとう、ごまあぶら、 やきプリンタルト	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ、 きゅうり
17	火	ごはん 	さといものみそに こまつなのとうにゅうよせ いかときゅうりのすのもの おつきみだんご 17日は じゅうご 十五夜	のむヨー グルト	とりにく、あつあげ、 みそ、とうにゅうよせ、いか、 わかめ	ごはん、さといも、さとう、 あぶら、おつきみだんご	だいこん、にんじん、 こんにやく、きゅうり
18	水	ごはん 	たぬきじる いわしのうめに ★ほうれんそうのごまみそあえ		さつまあげ、 いわしのうめに、みそ	ごはん、かたくりこ、 ごま、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、こんにやく、 しょうが、ほうれんそう、 えのき
19	木	ごはん 	さつまじる ポークミンチカツ はくさいのおひたし 19日は しょくいく 食育の日		ぶたにく、わかめ、 みそ、かつおぶし、ミンチカツ	ごはん、さつまいも、あぶら	だいこん、にんじん、 はくさい
20	金	げんりょう わかめごはん 	とりすきうどん ちぐさあえ こくとうビーンズ		とりにく、やきどうふ、 あぶらあげ	わかめごはん、うどん、 さとう、あぶら、ごま、 こくとうビーンズ	たまねぎ、しろねぎ、 こんにやく、にんじん、 ほうれんそう、えのき
24	火	コーン ピラフ 	やさいスープ チキンでアロハ コールスローサラダ		チキン&ポークハム、とりにく	コーンピラフ、あぶら、 さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、しめじ、 パイナップル、しょうが、 キャベツ、えだまめ
25	水	ごはん 	なめこのみそしる たらのごみやき とりとさつまいものあまからいため		とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ、たら、 とりにく	ごはん、あぶら、 さつまいも、さとう、 ごまあぶら、くろごま	たまねぎ、にんじん、 なめこ、にんにく、 しょうが、いんげん
26	木	コッペパン 	クリームシチュー ハンバーグのケチャップソースかけ ブロッコリーとコーンのサラダ		とりにく、ハンバーグ	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、コーン
27	金	ごはん 	もずくスープ ホイコーロー こまつなのナムル		もずく、にくだんご、 ぶたにく、あかみそ	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 コーン、キャベツ、 パプリカ、こまつな
30	月	ごはん 	けんちんじる とりにくのくろみずに キャベツとちくわのうめあえ		とうふ、あぶらあげ、 とりにく、みそ、 ちくわ	ごはん、ごまあぶら、あぶら、 こくとう、かたくりこ、 さとう	にんじん、こんにやく、 ごぼう、しろねぎ、 キャベツ、うめ

★は新メニュー、🐾はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026 FAX 63-4442

生活リズムを取り戻そう！

2学期が始まりました。
まだまだ暑さが厳しい日が続きますが、食事と睡眠をしっかりとり、適度に体を動かすなどして、普段の生活リズムを早く取り戻しましょう。そして、2学期も元気よく過ごしましょう。

焼きプリンタルト復活

みなさんからのリクエストにお応えして、13日（金）は“焼きプリンタルト”（乳・卵・小麦・大豆入り）を提供します。楽しみにしててくださいね。

17日は十五夜献立

十五夜には、今年の収穫への感謝と来年への豊作を祈ります。今年は17日（火）が十五夜です。給食では、里芋の味噌煮やおつきみだんごを提供します。味わって食べてくださいね。



こんげつしょう おのしさん しょうがい
今月使用する小野市産の食材

さつまいも

がつ しゅん しょうがい
8.9月のおもな旬の食材

えのき なし

なす ズッキーニ

さんま さといも

今月の栄養摂取量（1人1食当り）		
	小学校	中学校
エネルギー kcal	600	754
たんぱく質 g	23.0	28.0