

8・9がつこんだて



給食費 口座振替日：9月16日（火）
再振替日：9月30日（火）
※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)	おもにからだのちようしをととのえる(みどり)
28 木	ナン コンソメスープ ★ドライカレー フルーツあえ	ベーコン、ぶたにく	ナン、じゃがいも、あぶら、かたくりこ、カットゼリー	にんじん、たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、にんにく、グリーンピース、ナタデココ、パイナップル
29 金	ごはん マーボー豆腐 おしシューマイ(小-2こ、中-3こ) ひやしちゅうか(しょうゆだれ)	とうふ、ぶたにく、みそ、シューマイ、ささみ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ちゅうかめん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、もやし、きゅうり
1 月	ごはん にくだんごのすぶたふう あげしょうざ(小-2こ、中-3こ) わかめもやしのナムル	にくだんご、ぎょうざ、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、れんこん、もやし、きゅうり
2 火	げんりょう わかめごはん とりすきうどん キャベツとれんこんのうめあえ オレンジゼリー	とりにく、やき豆腐、ツナ	わかめごはん、うどん、さとう、あぶら、オレンジゼリー	こんにやく、たまねぎ、しろねぎ、キャベツ、れんこん、うめ
3 水	ごはん みぞれじる かぼちゃとさつまいものコロッケ もやしのごまあえ	あぶらあげ、あつあげ、さつまいも、ささみ	ごはん、かたくりこ、コロッケ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	だいこん、にんじん、しろねぎ、もやし、きゅうり
4 木	コッペパン タイピーエン れんこんとエリンギのごまteri ブロッコリーのサウザンサラダ	ぶたにく、ちくわ、ベーコン	コッペパン、はるさめ、さとう、ごま、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、れんこん、ノンエッグマヨネーズ、コーン、ブロッコリー
5 金	ごはん なつやさいカレー とうもろこし コールスローサラダ	ぶたにく	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、とうもろこし、キャベツ、えだまめ
8 月	ごはん すましじる ちくわのいそべあげ(幼・小-1こ、中-2こ) れいしゃぶサラダ ふりかけ(おかか)	とうふ、かまぼこ、あぶらあげ、ちくわのいそべあげ、ぶたにく、わかめ、ふりかけ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、しろねぎ、キャベツ
9 火	ごはん チンゲンサイのスープ ホイコーロー キムタクあえ	とうふ、チキンハム、ぶたにく、あかみそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、あかパプリカ、たくあんづけ、はくさいキムチ
10 水	キャロット ピラフ レタススープ ★ミニあげパン(きなこ) かぼちゃとれんこんのマヨサラダ	とりにく、ささみ	キャロットピラフ、あぶら、ミニあげパン、さとう、ノンエッグマヨネーズ	レタス、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、かぼちゃ、れんこん
11 木	コッペパン ラクトウイユ ハンバーグのてりやきソースかけ だいこんのイタリアンサラダ	にゅう せいいん りょう ウインナー、ハンバーグ、ツナ	コッペパン、あぶら、さとう、かたくりこ、ドレッシング	たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、トマト、だいこん、えだまめ
12 金	ごはん ぶたどん あつやきたまご ごぼうとおまめのサラダ	ぶたにく、あつやきたまご、ミックスビーンズ	ごはん、さとう、かたくりこ、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、こんにやく、ごぼう、きゅうり
16 火	ごはん ポークハヤシ フライドポテト うみとはたけのサラダ	ぶたにく、ツナ、ひじき	ごはん、フライドポテト、あぶら、さとう	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
17 水	ごはん さわにわん あじのみそたれかけ たまねぎときゅうりのすのもの	ぶたにく、あじ、みそ、ひねどり	ごはん、さとう、かたくりこ	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、しろねぎ、たまねぎ、きゅうり
18 木	コッペパン わかめスープ やきそば ブロッコリーのごまマヨサラダ いちごジャム	のむヨー グルト わかめ、とりにく、ぶたにく、ちくわ、こながつお	コッペパン、やきそばめん、あぶら、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ、いちごジャム	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ブロッコリー、コーン
19 金	しそごはん にくじゃが きりぼしだいこんのごまあえ なし 食育の日	ぎゅうにく、がんも、ささみ	しそごはん、じゃがいも、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、こんにやく、さいいんげん、きりぼしだいこん、なし
22 月	ごはん さつまいものみそじる にらのスタミナどんぶり ゆでえだまめ	あぶらあげ、わかめ、みそ、ぶたにく	ごはん、さつまいも、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、にんにく、しょうが、えだまめ
24 水	ごはん トックスープ カオマンガイ ちゅうかふうポテトサラダ	とりにく、ツナ	ごはん、トック、さとう、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、しろねぎ、レモン、しょうが、グリーンピース
25 木	こくとうパン ビーフンスープ チキンナゲット(2こ) キャベツのアーリオオーリオ	チキンナゲット、ベーコン	こくとうパン、ビーフン、あぶら、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しいたけ、れんこん、キャベツ、えだまめ、にんにく
26 金	げんりょう カレーピラフ フルーツしらたま ★ポークハムカツ ほうれんそうのしょうゆこうじあえ	ポークハムカツ	カレーピラフ、しらたまもち、カットゼリー、あぶら、オリーブオイル、しょうゆこうじ	みかん、パイナップル、りんご、アロエ、えのき、ほうれんそう
29 月	ごはん ちゅうかどんぶり わかめとだいこんのちゅうかあえ ヨーグルトふうクレープ	ぶたにく、いか、わかめ	ごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま、クレープ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、えだまめ
30 火	ごはん とんじる いわしのしょうかに キャベツのおかかあえ	ぶたにく、みそ、かつおぶし、いわしのしょうかに	ごはん、さつまいも	だいこん、にんじん、しろねぎ、キャベツ

生活リズムを整えよう!

2学期が始まりました。まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう食事と睡眠をしっかりとって、こまめな水分補給を心がけましょう。8・9月の給食には新メニューが3つ登場します。8/28日(木)のドライカレー、9/10日(水)ミニ揚げパン、9/26日(金)はポークハムカツです。楽しみにしててくださいね!



8・9月の給食ではきゅうりやなす、ズッキーニなどの夏野菜をたっぷり使い、皆さんが夏バテせず毎日元気に過ごせる献立にしています。また、9月中旬頃からは秋が旬のさつまいもやきのこなどを取り入れて、季節を感じられる工夫もしています。自然の恵みをいただきます。

今月使用する小野市産の食材

さつまいも

8・9月のおもな旬の食材

えのき なし
なす ズッキーニ
いか パプリカ

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	607	771
たんぱく質 g	22.9	28.1

★は新メニュー、🦷はよくかんで食べてほしいメニューです。