



8・9がつこんだて



給食費 口座振替日：9月13日(火)

再振替日：9月27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)	おもにからだのちようしを とどける(みどり)
30	火	むぎごはん ハヤシライス チキンコロッケ コールスローサラダ	オレンジ ジュース ぎゅうにく/ とりにく	こめ、むぎ/あぶら、 パンこ、じゃがいも/ マヨネーズ、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
31	水	ごはん ワタンスープ なつやさいのスタミナどんぶり ゆでえだまめ(さやつき)	わかめ/ぶたにく	こめ/こむぎこ/さとう、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 しめじ/なす、ズッキーニ、 にんにく、しょうが/ えだまめ
1	木	こくとう パン フルーツしらたま タンドリーチキン ブロッコリーとパプリカのサラダ	とりにく/ツナ	コッペパン、こくとう/ しらたまもち、ゼリー/ あぶら、さとう	みかん、パイナップル、 りんご/にんにく/ ブロッコリー、パプリカ
2	金	ごはん たぬきじる いわしのかぼすレモンに ほうれんそうのきのこあえ	さつまあげ/いわし	こめ/かたくりこ、 あぶら/ごま	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、こんにやく、 しょうが/かぼす、レモン/ ほうれんそう、えのき
5	月	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、とりにく/ ぶたにく/あかみそ	こめ/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
6	火	ごはん キムチチゲふうみそしる ししやもフライ(2び) こんにやくサラダ	ぶたにく、わかめ、みそ/ ししやも/ぎよにくハム	こめ/じゃがいも、トック、 ごまあぶら、ごま/あぶら、 パンこ/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
7	水	ごはん けんちんじる とりにくのくろみつに いんげんとちくわのごまあえ	とうふ、あぶらあげ/ とりにく、みそ/ちくわ	こめ/ごまあぶら/あぶら、 こくとう、かたくりこ/ さとう、ごま	にんじん、こんにやく、 ごぼう、あおねぎ/いんげん
8	木	★メロン パン なつやさいのナポリタン キャベツとたまねぎのマリネ キャンディーチーズ (幼-1こ、小-2こ、中-3こ)	ベーコン/ツナ/チーズ	メロンパン/スパゲティ、 あぶら/オリーブオイル、 さとう	たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、パプリカ、 なす/キャベツ、コーン
9	金	ごはん さいとものみそに こまつなのとうふよせ いかときゅうりのすのもの おつきみゼリー	とりにく、ちくわ、 みそ/とうふ、たら/ いか、わかめ	こめ/さいとも、さとう/ おつきみゼリー	だいこん、にんじん、 こんにやく/こまつな、 たまねぎ/きゅうり
12	月	キャロット ピラフ やさいスープ とりにくのバーベキューソースかけ (小-1こ、中-2こ) ポテトサラダ	ベーコン/とりにく/ツナ	こめ/あぶら/さとう/ じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、コーン、 パプリカ/たまねぎ、 ブロッコリー、しめじ/ きゅうり
13	火	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	あぶらあげ、 さつまあげ、 とうふ/モウカザメ、 みそ/とりにく、しじみ	こめ/かたくりこ/ あぶら、パンこ	だいこん、にんじん、 あおねぎ/キャベツ、 えだまめ
14	水	ごはん ちゅうかどんぶり はるさめのすのもの ヨーグルト	ぶたにく、いか、 えび/ヨーグルト	こめ/かたくりこ、 あぶら/はるさめ、 さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ/ きゅうり
15	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	ウインナー/ぶたにく、 とりにく	コッペパン/マカロニ、 あぶら/さとう	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう/コーン、 ブロッコリー
16	金	ごはん さつまじる おのっポテトコロッケ はくさいのおひたし	ぶたにく、わかめ、 みそ/かつおぶし	こめ/さつまいも/あぶら、 じゃがいも、パンこ	だいこん、にんじん/ たまねぎ/はくさい
20	火	ごはん こうやどうふのみそしる やきざかな(さんま) ひじきとごぼうのいために	こうやどうふ、ちくわ、 みそ/さんま/ひじき、 さつまあげ	こめ/あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 こまつな/ごぼう、 いんげん
21	水	ゆかり ごはん タイピーエン とうふナゲット(2こ) ボイルやさい(ドレッシング)	ぶたにく、ちくわ、 うずらたまご/ とうふ、たら	こめ/はるさめ/あぶら、 こむぎこ/ドレッシング	ゆかり/たまねぎ、 にんじん、はくさい、 もやし/きゅうり、 えだまめ
22	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 ブロッコリーとだいたいのサラダ	とりにく/ベーコン/だいた	コッペパン/あぶら、 マヨネーズ、さとう、 ごま/ドレッシング	レーズン、パイナップル、 パイナップル/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/ブロッコリー
26	月	ごはん マーボーどうふ むしシューマイ(小-2こ、中-3こ) たくあんのごまあえ	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ/あぶら、さとう、 かたくりこ/こむぎこ/ごま	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、しょうが/ だいこん、きゅうり
27	火	ごはん なめこのみそしる ますのしおこうじやき ★とりとさつまいもの バターしょうゆいため	とうふ、わかめ、 あぶらあげ、 みそ/ます/ とりにく	こめ/しおこうじ/あぶら、 さつまいも、さとう、 マーガリン、くろごま	たまねぎ、にんじん、 なめこ/アスパラガス
28	水	わかめ ごはん すきやきうどん ちくさあえ とうにゅうプリンタルト	わかめ/ぎゅうにく、 やきどうふ/あぶらあげ	こめ/うどん、さとう/あぶら、 ごま/とうにゅうプリンタルト	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
29	木	コッペパン マカロニスープ チキンでアロハ キャベツのイタリアンサラダ だいたいのチョコクリーム	ぶたにく/とりにく/ツナ	コッペパン/マカロニ/ さとう/ドレッシング/ だいたいのチョコクリーム	たまねぎ、しめじ、 にんじん、パセリ/ パイナップル、しょうが/ キャベツ、えだまめ
30	金	むぎごはん ポークカレー かぼちゃコロッケ ごぼうとおまめのサラダ	ぶたにく/いんげんまめ、 ひよこまめ、えんどうまめ	こめ、むぎ/じゃがいも/ あぶら、パンこ/マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース/ごぼう、 きゅうり

さかな 魚は好きですか?

給食では週1回

魚料理が出ます。

魚は好きですか?



秋はさんまやさばなど、旬を迎える魚がたくさん。今月の給食ではモウ

カザメや



ますといった

珍しい魚も登場します。

サメは東北地方でよく

食べられており、ますは鮭

と色や形がよく似ていま

すよ。初めて食べる人もま

ずは一口!この機会にぜ

ひ挑戦してみましよう。

◆◆◆◆◆

しちへんげ チキン七変化!?

タンパク質が豊富でへ

ルシーな食材「鶏肉」を今

月はコロッケや黒蜜煮、タ

ンドリーチキンにバーベ

キューソースかけと様々

な味付けでいただきます。

29日(木)はパイナッ

プルと生姜の味わいが

新鮮な「チキンでアロハ」

が久しぶりの

登場ですよ。

お楽しみに!

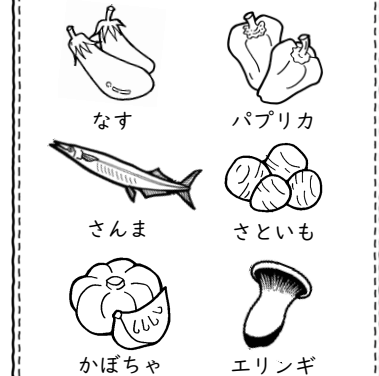


今月使用するお小野市産の食材



きゅうり じゃがいも さつまいも

今月のおもな旬の食材



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	650	817
たんぱく質 g	24.9	30.5

★は新メニュー、🐟はよくかんで食べてほしいメニューです。