



8・9がつこんだて



給食費 口座振替日：9月14日（月）
再振替日：9月28日（月）
※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)
28	金	げんりょう コーンピラフ 	フルーツしらたま パーベキューポーク ほうれんそうとえだまめのサラダ	ぶたにく 	コーンピラフ、しらたまもち、 カットゼリー、あぶら、 さとう	パイナップル、りんご、 アロエ、ほうれんそう、 にんじん、えだまめ
31	月	げんりょう わかめごはん 	やきうどん 🦷こんさいのマヨサラダ オレンジゼリー	ぶたにく、いか、 さつまあげ、こながつお	わかめごはん、うどん、 さとう、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 オレンジゼリー	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、 れんこん、コーン
1	火	ごはん 	とうがんのすましじる ちくわのいそべあげ(小-1こ、中-2こ) れいしゃぶサラダ ふりかけ(おおか)	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、とうがん、 しろねぎ、キャベツ
2	水	ごはん 	タイピーエン ★とりにくのさいきょうやき ブロッコリーとパプリカのサラダ	ぶたにく、ちくわ、ツナ、 とりにく、さいきょうみそ	ごはん、はるさめ、あぶら しおこうじ、さとう	たまねぎ、にんじん、 もやし、はくさい、 ブロッコリー、パプリカ
3	木	ナン 	ポークカレー チキンナゲット(幼・小-2こ、中-3こ) コールスローサラダ	ぶたにく、チキンナゲット	ナン、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、 グリーンピース、キャベツ、 えだまめ
4	金	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、わかめ、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、レモン、 しめじ、しろねぎ、 しょうが、グリーンピース
7	月	ごはん 	たまねぎのみそじる かぼちゃとさつまいものコロッケ もやしのごまあえ	あつあげ、ちくわ、 みそ、ささみ	ごはん、コロッケ、 あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、もやし、きゅうり
8	火	ごはん 	マーボーとうふ むしシューマイ(幼・小-2こ、中-3こ) ひやしちゅうか(しょうゆだれ)	にゅう せいいん りょう 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
9	水	しそごはん 	とんじゃが 🦷きりぼしだいこんのごまあえ なし	ぶたにく、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、 こんにゃく、さやいんげん、 きりぼしだいこん、なし
10	木	コッペパン 	ラタトゥイユ 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	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
11	金	ごはん 	さわにわん あじのみそたれかけ やさいのこんぶあえ	ぶたにく、あじ、みそ、こんぶ	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、 キャベツ、もやし
14	月	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	やさい ジュース 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
15	火	ごはん 	ぶたどん あつやきたまご ちくさあえ	ぶたにく、あつやきたまご、 あぶらあげ	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	にんじん、しいたけ、 たまねぎ、こんにゃく、 ほうれんそう、えのきたけ
16	水	キャロット ピラフ 	レタススープ ポークハムカツ 🦷かぼちゃとれんこんのマヨサラダ	とりにく、ハムカツ、 ささみ	キャロットピラフ、 あぶら、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
17	木	コッペパン 	わかめスープ 🦷れんこんとエリンギのごまてり ブロッコリーのマリネ いちごとりんごのミックスジャム	わかめ、とりにく、 ベーコン、ツナ	コッペパン、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 ごま、あぶら、 オリーブオイル、ジャム	にんじん、たまねぎ、もやし、 れんこん、エリンギ、 グリーンピース、コーン、 ブロッコリー
18	金	ごはん 	とんじる いわしのしょうがに キャベツのおかかあえ	ぶたにく、あぶらあげ、 ちくわ、みそ、かつおぶし いわしのしょうがに	ごはん	だいこん、にんじん、 こんにゃく、しろねぎ、 キャベツ
24	木	こくとうパン 	ビーフンスープ チキンカツ 🦷キャベツのアーリオオーリオ	チキンカツ、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
25	金	ごはん 	🦷ちくぜんに さつまいもいももち はくさいのしおこうじあえ	とりにく、ちくわ、 あつあげ、ささみ	ごはん、さとう、あぶら、 さつまいもいももち しおこうじ	ごぼう、れんこん、にんじん、 こんにゃく、はくさい、 コーン
28	月	ごはん 	ちゅうかどん わかめどだいこんのちゅうかあえ ヨーグルト	ぶたにく、いか、わかめ ヨーグルト	ごはん、あぶら、かたくりこ、 ごまあぶら、ごま	はくさい、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 だいこん、えだまめ
29	火	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、にんにく、 しょうが、えだまめ
30	水	ごはん 	もずくスープ ちゅうかふうからあげ こまつなともやしのナムル	もずく、にくだんご、 とりにく	ごはん、かたくりこ、 こむぎこ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、コーン、 にんじん、しろねぎ、 しょうが、こまつな もやし



秋といえは「お月見」。
旧暦8月15日の十五夜
は「中秋の名月」と呼ば
れ、夜空に浮かぶ月を眺め
ながら、収穫に感謝してお
祝いする行事です。
今年は9月25日が
十五夜です。給食では、満
月に見立てた丸い形の“さ
つまいもいももち”を提供
します。さつまいもの甘み
ともちもちした食感がお
いしいですよ。

旬の野菜を食べよう!

給食では、夏から秋に向
かうこの時期は、夏が旬の
野菜に加えて秋に旬を迎
える野菜を取り入れていま
す。秋の野菜はビタミン、
ミネラル、食物繊維が豊富
で、夏の疲れをとる働きが
ありますよ。また、冬に向け
て身体を作るお手伝いをし
てくれます。しっかり食べ
て、2学期も
元気にすごし
ましょう。



8・9月のおもな旬の食材

ズッキーニ

とうがん

パプリカ

さつまいも

なす

なし

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	606	772
たんぱく質 g	24.0	29.4