

日	献立	牛乳	赤	黄	緑	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)
曜日	献立		おもに体をつくるものとなる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える		
30	白飯			精白米 米粒麦			547
金	ピリ辛肉じゃが		豚肉	じゃがいも 植物油 三温糖	にんじん 玉ねぎ 根菜ねぎ さやいんげん にんにく しょうが		212
	のり酢和え 冷凍みかん		のり	三温糖	小松菜 もやし キャベツ みかん		
2	五穀ご飯			精白米 五穀ミックス			517
月	鯖の竜田揚げ(魚)		さわらの竜田揚げ	植物油			206
	すまし汁 大根ときゅうりのしょうが漬け		わかめ 豆腐	三温糖	にんじん 大根 えのき きゅうり しょうが		
3	タコライス(乳)		豚肉 チーズ	植物油	玉ねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ		678
火	(白飯)			精白米			27.0
	もずくスープ サターアランダギー(卵)		もずく 豆腐	サターアランダギーミックス 植物油	たけのこ ししいだけ こんegi 長ねぎ コーン		
4	ツイストパン(乳)			ツイストパン			565
水	メルルーサのマーマレードソース(魚)		メルルーサ	でん粉 植物油	マーマレード にんにく		25.8
	海藻サラダ(ごま)		海藻ミックス	ごま ごま油	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ		
	レタスとトマトと卵のスープ(卵)		ベーコン 鶏卵	植物油 でん粉	玉ねぎ レタス トマト		
5	麦ご飯			精白米 米粒麦			621
木	トッポギ入りタッカルビ		鶏肉	トック でん粉	キャベツ にんにく しょうが 根菜ねぎ にんじん もやし 玉ねぎ いら		27.5
	チョレギサラダ(ごま)		わかめ 韓国風のり	三温糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり ごまつな にんじん にんにく		
6	カレーうどん		豚肉 昆布	でん粉	にんじん 根菜ねぎ		592
金	(地粉うどん)			地粉うどん			26.7
	ししゃものから揚げ(魚・魚卵)		ししゃものから揚げ	植物油			
	きのこ入り磯香和え		のり	三温糖	小松菜 もやし にんじん		
9	フラワーロール			フラワーロール			561
月	チキンピース		ベーコン 鶏肉 大豆	じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース		24.7
	ウインナーと野菜のソテー		ウインナー	植物油	キャベツ コーン にんじん パセリ		
10	もち玄米ご飯			精白米 もち玄米			565
火	彩の国納豆		納豆				23.9
	じゃがいものそぼろ煮 わかめの酢の物		豚肉 わかめ	じゃがいも 植物油 三温糖 でん粉 三温糖	玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース きゅうり もやし		
11	麦ご飯			精白米 米粒麦			669
水	ジャージャン豆腐		生揚げ 豚肉	植物油 三温糖 でん粉 ごま油	しいたけ にんじん 根菜ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく		26.9
	中華和え(ごま)		わかめ	三温糖 ごま ごま油	もやし きゅうり 大根		
	ごま団子(ごま)			ごま団子 植物油			
12	バターチキンカレー(乳)		鶏肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも バター 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト(缶)		535
木	ナン			ナン			23.4
	にんじンドレッシングサラダ		ヨーグルト	三温糖 植物油	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ		
13	うま煮丼(えび・いか)		豚肉 いか えび	植物油 三温糖 でん粉	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ ししいだけ にんにく		558
金	(麦ご飯)			精白米 麦粒麦			22.8
	かぼちゃとひよこ豆のから揚げ		ひよこ豆	小麦粉 植物油	かぼちゃ		
◆ ◆ ◆ 9月16日(月) 敬老の日 ◆ ◆ ◆							
17	さんまご飯(魚)		さんま	精白米 植物油 でん粉 三温糖	にんじん しょうが しめじ		607
火	お月見汁		鶏肉	里芋 白玉もち 植物油	にんじん 大根 小松菜		19.2
	ぶどう				ぶどう		
18	キャラメル揚げパン(乳)			揚げパン用米粉パン 植物油 キャラメル			626
水	ミネストローネ		ベーコン 白いんげん豆	植物油 じゃがいも マカロニ 三温糖	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく		20.9
	こんにゃくサラダ(ごま)		わかめ	サラダこんにゃく 植物油 三温糖 ごま	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ		
19	白飯			精白米			682
木	さばのねぎ味噌煮(魚)		さば	三温糖	しょうが 長ねぎ		27.6
	豆乳入りみそ汁		豚肉 豆乳	こんにゃく じゃがいも 植物油	大根 にんじん 根菜ねぎ ごまつな		
20	ジャージャー麺		豚肉	三温糖 植物油 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ 根菜ねぎ いら にんにく しょうが ししいだけ		584
金	(中華めん)			中華めん			25.9
	星のかぼちゃコロック ナムル(ごま)			植物油 三温糖 ごま油 ごま	かぼちゃコロック 大根 きゅうり もやし にんにく しょうが		
◆ ◆ ◆ 9月23日(月) 振替休日 ◆ ◆ ◆							
24	えび玉丼(えび・卵)		えび 鶏卵	でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース		571
火	(麦ご飯)			精白米 米粒麦			22.9
	松葉芋			さつまいも 植物油 三温糖 はちみつ			
25	セルフやきそばパン		豚肉 青のり	中華めん 植物油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし		698
水	コッパン(乳)			コッパン			30.2
	こいわしのから揚げ(魚・魚卵)		こいわし	でん粉 植物油			
	白玉ボンチ			白玉もち	みかん(缶) バイン(缶) もも(缶)		
26	パプリカライス			精白米 植物油			578
木	えびといか入りビーンズクリームソース(いか・えび・乳)		えび いか 鶏肉 牛乳 白花豆	バター 植物油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム		23.5
	コールスローサラダ			植物油 三温糖	きゅうり コーン 玉ねぎ 赤ピーマン りんご		
27	肉汁うどん		豚肉 油揚げ	うどん	しめじ にんじん 根菜ねぎ ごまつな		544
30	厚焼き卵(卵)		厚焼き卵				537
	馬宮のご飯			精白米	根菜ねぎ しょうが		22.6
月	いわしの生姜煮(魚)		いわし 昆布	三温糖	大根 ごぼう にんじん 根菜ねぎ		
	さつまい なし(なし)		鶏肉 豆腐	さつまいもこんにゃく 植物油	なし		

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
☆ 料理の作り方や、加工食品の食料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

~9月の旬の食材・行事食~

3日:沖縄料理
5日:韓国料理
17日:お月見献立

