



日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえる)	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	火	ひやしごまだれうどん ぎゅうにゅう おからドーナツ	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら	ハム かにかまぼこ かつおぶし さばぶし みそ おから たまご ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん もやし とうもろこし	611 kcal 23.3 g 21.0 g 3.1 g
2	水	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのピリからひきにくに シラスとトマトのかきたまスープ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが だいこん にんじん グリンピース たまねぎ ほうれんそう トマト シラス	578 kcal 20.8 g 18.1 g 2.2 g
3	木	ナン ぎゅうにゅう まめまめキーマカレー だいこんサラダ	ナン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいす ひよこまめ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ だいこん きゅうり もやし	624 kcal 27.4 g 26.0 g 2.6 g
4	金	いりこなめし ぎゅうにゅう カマスのフライ ゆでキャベツ みそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	かます たまご あぶらあげ みそ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ だいこん	659 kcal 28.5 g 22.1 g 2.4 g
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう イカのチリソース とうがんのスープ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	イカ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん とうがん こまつな	604 kcal 21.2 g 17.4 g 1.9 g
8	火	ピピンめん ぎゅうにゅう チヂミ	ラーメン さとう ごまあぶら ごま こむぎこ こめこ	ぶたにく とりにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ いら	659 kcal 32.5 g 19.3 g 2.8 g
9	水	たまごのクッパ (スープかけごはん) ぎゅうにゅう ブルコギ ピーチゼリー	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう ゼリー	とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん しいたけ たけのこ ねぎ いら えのきたけ キャベツ たまねぎ なし	638 kcal 24.5 g 18.3 g 2.6 g
10	木	しろパン ぎゅうにゅう さかなのパンこやき ラタトゥイユ バレンシアオレンジ	しろパン パンこ さとう オリーブゆ	しいら チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく パセリ たまねぎ ズッキーニ パプリカ なす トマト バレンシアオレンジ	573 kcal 29.2 g 20.9 g 2.5 g
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう なすのみそでんがく こつゆ	こめ むぎ さとう ごま さといも しらす おふ	みそ とりにく ホタテ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	なす にんじん しいたけ こまつな	541 kcal 21.3 g 12.1 g 1.9 g
14	月	バターライス ぎゅうにゅう フェジョアード コールスローサラダ	こめ バター あぶら さとう	ぎんときまめ ベーコン ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ とうもろこし	595 kcal 20.7 g 20.3 g 2.0 g
15	火	ながさきチャンポン ぎゅうにゅう チーズはるまき	ラーメン じゃがいも あぶら はるまきのかわ	ぶたにく えび さつまあげ とうにゅう チーズ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ はねぎ	539 kcal 27.6 g 20.1 g 1.8 g
16	水	ルーローハン ぎゅうにゅう スワンラータン	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ うすらたまご とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん こまつな たけのこ しいたけ はねぎ	646 kcal 31.2 g 21.3 g 1.4 g
17	木	ハムカツサンド ぎゅうにゅう ボルシチ	サンドパン こむぎこ パンこ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	ハム たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト ピーツ	663 kcal 28.9 g 27.4 g 2.7 g
18	金	あじのかばやきどん ぎゅうにゅう さわにわん	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま	アジ かつおぶし さばぶし とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう だいこん にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	597 kcal 25.1 g 17.0 g 1.5 g
23	水	ぶたにくどん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる しょうなんゴールドゼリー	こめ むぎ さとう あぶら しらす かたくりこ じゃがいも ゼリー	ぶたにく みそ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ はねぎ	547 kcal 22.0 g 13.1 g 2.3 g
24	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう トマトシチュー もやしのカレーサラダ	ツイストパン ココア さとう あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	とりにく ハム ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	679 kcal 23.0 g 30.7 g 3.0 g
25	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそつけやき こんさいじる	こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにゃく	とりにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	598 kcal 25.6 g 18.2 g 2.4 g
28	月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう ごま ごまあぶら	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ りんご グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	660 kcal 24.4 g 17.8 g 1.7 g
29	火	にくなんばんうどん ぎゅうにゅう キャラメルポテト	うどん さとう かたくりこ さつまいも あぶら バター	ぶたにく かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たけのこ こまつな	583 kcal 20.8 g 20.3 g 2.5 g
30	水	ソースカツどん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのとろみじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく たまご とりにく みそ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ごぼう なす にんじん しめじ さやいんげん	752 kcal 29.1 g 30.1 g 2.4 g

* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

重陽の節句

9月9日は、重陽の節句です。「桃の節句」や「端午の節句」と同じ五節句の一つで「菊の節句」ともいわれます。菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。



なし・ぶどう・かき・りんご

秋はくだものおいしい季節です。給食ではなかなか出せませんが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



さつまいも

さつまいもは食物せんいとビタミンCが豊富で、おはだもおなかもきれいにしてくれます。



おはぎ

お彼岸に食べます。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋のお彼岸は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分けることがあります。



秋の行事食・食べ物を知ろう!