

9月2日(木)					9月3日(金)					9月6日(月)					9月7日(火)					9月8日(水)					9月9日(木)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色							
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑					
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○						
ご飯	ごはん	○			パン	ハニーバンズ	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○							
あじのおろし がけ	あじ		○		ポーク チャップ	豚もも肉		○		鶏	鶏もも肉		○		豚 肉の甘 辛炒め	豚ばら肉		○		豚もも肉		○		鯖 の西京 焼き	さわら		○		
	かたくり粉	○				玉ねぎ			○	こいくちしょうゆ			ピーマン				○	玉ねぎ			○	みそ			○				
	酒					マッシュルーム			○	みりん			赤ピーマン				○	にんじん			○	うすくちしょうゆ							
	油	○				おろしにんにく			○	砂糖		○	玉ねぎ				○	ピーマン			○	酒							
	大根おろし			○		ケチャップ				酒			キャベツ				○	こいくちしょうゆ				みりん							
	葉ねぎ			○		トマトピューレ				キャベツ の磯香 和え	きゅうり			○		おろしにんにく			○	酒			チン ゲン菜 のお浸 し		チンゲン菜			○	
	酢					ウスターソース					キャベツ			○		おろししょうが			○	みりん					砂糖		○		
	削り節					コンソメ					もやし			○		ごま油		○		砂糖		○			白菜			○	
	昆布					砂糖			○		削り節					テンメンジャン				油		○			塩				
	みりん					油			○		昆布					オイスターソース				ごま(いり)		○			砂糖		○		
うすくちしょうゆ								こいくちしょうゆ					トウバンジャン				かたくり粉		○	うすくちしょうゆ									
								みりん					赤みそ			○	ほうれん草			○	みりん								
								きざみのり				○	砂糖		○		もやし			○	削り節								
								塩					塩				にんじん			○	昆布								
													こいくちしょうゆ				ごま(いり)		○		じゃがいも のみそ汁	油揚げ			○				
																ごま(すり)		○		じゃがいも			○						
																砂糖		○		白菜				○					
																こいくちしょうゆ				玉ねぎ				○					
																みりん				葉ねぎ				○					
																				みそ			○						
																				削り節									
																				昆布									

9月10日(金)					9月13日(月)					9月14日(火)					9月15日(水)					9月16日(木)					9月17日(金)					
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色								
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑			
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○							
パン	練乳ツイスト	○			焼きそば用中華めん おろしにんにく おろししょうが 竹の子 にんじん 干し椎茸 白ねぎ 豚ひき肉 もやし 油 酒 赤みそ 砂糖 トウバンジャン こいくちしょうゆ オイスターソース	○			ご飯	ごはん	○			ごはん 牛もも肉 酒 おろしにんにく おろししょうが 油 ぶなしめじ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト缶 ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう ハヤシフレーク	○			ご飯	ごはん	○			パン	背割リコッペ	○					
ブラッ コリー サラダ	ハム		○			豚肉となすのみそ炒め			○	豚もも肉			○			鶏肉の塩麴 さつまいも の天ぷら			○	鶏もも肉			○		あじのハーブ焼き	あじ			○	
	ブロッコリー			○					○	なす			○				塩こうじ				塩					こしょう				
	赤ピーマン			○					○	にんじん			○				酒				みりん					酒				
	とうもろこし			○					○	玉ねぎ			○				おろししょうが			○	さつまいも					バジル				
小袋	青じそドレッシング							○	ぶなしめじ			○			油				○	薄力粉	○			パン粉		○				
ク リ ー ム 煮	鶏もも肉		○					○	さんどまめ			○			ぶなしめじ				○	油	○			オリーブ油		○				
	白ワイン							○	ごま(ねり)			○			玉ねぎ				○	塩										
	おろしにんにく			○					こいくちしょうゆ			○			マッシュルーム				○						キャベツ			○		
	じゃがいも	○							砂糖			○			グリーンピース				○	油揚げ			○	にんじん			○			
	にんじん			○					赤みそ			○			トマト缶				○	ごぼう			○	こいくちしょうゆ						
	ほうれん草			○					赤みそ			○			ケチャップ				○	大根			○	塩						
	玉ねぎ			○					ごま(いり)			○			ウスターソース				○	にんじん			○	油	○					
	ぶなしめじ			○				キャベツ			○		コンソメ					○	さといも	○		○								
	マカロニ	○						きゅうり			○		塩					○	つきこんにゃく			○								
	パセリ			○			とうもろこし			○		こしょう			○		白ねぎ			○										
オリーブ油	○					小袋	エッグケアドレッシング					ハヤシフレーク				塩こうじ														
アレルゲンフリーシチューフレーク									○			おつゆふ			○	うすくちしょうゆ														
				レタスのスープ	油			○	五目汁	白菜			○	グリーン サラダ	キャベツ			○	のっぺい汁	ブロッコリー			○	とうもろこしのクリームスープ	白菜			○		
					白 菜			○		竹の子			○		とうもろこし			○		玉ねぎ			○							
					にんじん			○		えのきたけ			○		エッグケアドレッシング					塩こうじ			○							
					鳥がらだし			○		みつば			○					うすくちしょうゆ				○								
フミ ルツ クス	パイン缶				○	塩				○		昆布					削り節						油				○			
	みかん缶				○	うすくちしょうゆ				○					昆布						こしょう						鳥がらだし			
	もも缶				○	削り節				○										みそ					○	牛乳			○	
エネルギー	668		kcal		エネルギー	782		kcal		エネルギー	760		kcal	エネルギー	812		kcal	エネルギー		881		kcal	エネルギー		773		kcal			
たんぱく質	35.8		g		たんぱく質	28.8		g		たんぱく質	29.9		g	たんぱく質	28.1		g	たんぱく質	29.9		g	たんぱく質	38.3			g				
脂質	24.0		g		脂質	30.8		g		脂質	24.5		g	脂質	29.1		g	脂質	24.9		g	脂質	25.5			g				

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

9月21日(火)						9月22日(水)						9月24日(金)						9月27日(月)						9月28日(火)																																																		
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色																																																				
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑																																															
牛乳	牛乳		○		白和え	ほうれん草			○	牛乳	牛乳		○			飲むヨーグルト		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○																																														
きのこのごはん	ごはん	○				にんじん			○	ごはん	ごはん	○			キーマカレー	ごはん	○			ごわかめご飯	ごはん	○			中華丼	ごはん	○																																															
	ぶなしめじ			○		絹豆腐		○		さんま	さんま		○			豚ひき肉		○			たきこみわかめ		○			豚ばら肉		○																																														
	えのきたけ			○		ごま(すり)	○			塩	塩					牛ひき肉		○		鶏もも肉		○		チンゲン菜				○																																														
	にんじん			○		ごま(いり)	○		おキかヤかベ和ッえの	ほうれん草			○			玉ねぎ			○	酒			○	にんじん				○																																														
	昆布					みそ	○	○		キャベツ			○			とうもろこし			○	れんこん			○	白菜				○																																														
	うすくちしょうゆ					三温糖	○			かつお節			○			にんじん			○	さといも	○			玉ねぎ				○																																														
	塩					酒				うすくちしょうゆ						ピーマン			○	ぶなしめじ			○	竹の子				○																																														
	酒					うすくちしょうゆ			きのこの赤だし	豆腐			○			コンソメ				にんじん			○	ピーマン				○																																														
	みりん					みりん				チンゲン菜				○		カレールウ				こんにゃく			○	椎茸				○																																														
さといものそぼろ煮	さといも	○				塩				えのきたけ			○	ケチャップ					さんどまめ			○	油	○				おろしにんにく			○																																											
	鶏ひき肉			○	削り節			なめこ				○	ウスターソース				ごま油	○			砂糖	○				おろししょうが			○																																													
	おろししょうが			○	昆布			ぶなしめじ				○	おろしにんにく			○	みりん				塩					こしょう																																																
	にんじん			○	デザートお月見ゼリー			にんじん				○	カレー粉				こいくちしょうゆ				みりん					こしょう																																																
	厚揚げ			○	デザート			みそ				○	油	○			うすくちしょうゆ				みりん					こしょう																																																
	糸こんにゃく			○				赤みそ				○	キャベツ				○	にんじん			○	塩					こいくちしょうゆ																																															
	干し椎茸			○				削り節					にんじん				○	ひよこまめ			○	削り節					うすくちしょうゆ																																															
	さんどまめ			○				昆布					きゅうり				○	フレンチドレッシング				昆布					砂糖	○																																														
	油	○						具たくさんみそ汁																																																																		
	削り節																															豚もも肉			○	白菜			○	姜厚揚げかのけ生果物		厚揚げ	おろししょうが		砂糖	○																												
昆布				白根																														○	大根			○	みそ											○	りんご缶			○																				
こいくちしょうゆ				玉ねぎ																														○	葉ねぎ			○	削り節																																			
うすくちしょうゆ				にんじん																														○	みそ			○	昆布																																			
砂糖	○			デザート																																																																						
みりん	○				グレープゼリー																																																																					
かたくり粉	○																																																																									
																								</																																																		

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

9月29日(水)					9月30日(木)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
パン	コッペパン	○			ご飯	ごはん	○		
小袋	いちごジャム				豚もも肉			○	
鮭の香草焼き	鮭		○		玉ねぎ				○
	オリーブ油	○			ピーマン				○
	おろしにんにく			○	ごま(ねり)		○		
	塩				砂糖		○		
	パセリ			○	酒				
	レモン果汁			○	赤みそ			○	
	ローレル				こいくちしょうゆ				
キャベツ炒め	キャベツ			○	ごま(いり)		○		
	油	○			鶏もも肉			○	
	塩				大根				○
	カレー粉				小松菜				○
白菜スープ	鶏もも肉		○		白ねぎ				○
	酒				にんじん				○
	油	○			おろししょうが				○
	にんじん			○	干し椎茸				○
	白菜			○	こいくちしょうゆ				○
	玉ねぎ			○	うすくちしょうゆ				○
	ぶなしめじ			○	砂糖		○		
	鳥がらだし				みりん				
	うすくちしょうゆ				塩				
	塩				削り節				
	こしょう				昆布				
					小袋	ゆかりスティック			
エネルギー 694 kcal					エネルギー 764 kcal				
たんぱく質		37.7		g	たんぱく質		37.8		g
脂質		23.0		g	脂質		19.6		g

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

あつ なつ とうらい 夏 暑い夏の到来です。なつやす 夏休みがはじまると、しょくせいかつ みだ 食生活が乱れがちになるので、ちゅうい 注意しましょう。

つめ あま ちゅうい
冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

あつ 暑くなると、からだ 体がだるくなったり、しょくよく 食欲がなくなったりして、ついつい くちあ 口当たりのよい あま 甘いアイスクリームやジュースを

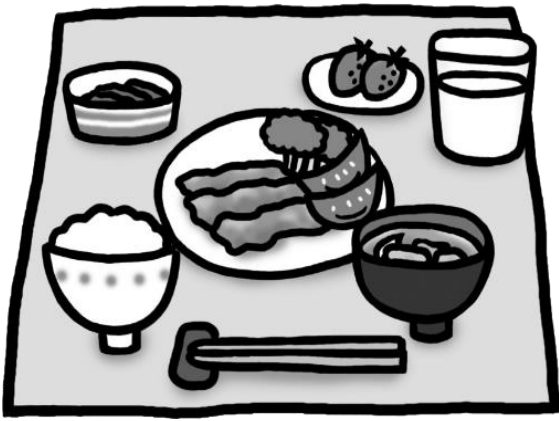
とりすぎてしまいがちです。つめ 冷たくて あま 甘いものはおいしいですが、とりすぎると よわ 弱った いちよう 胃腸に ふたん 負担をかけたり、くうふく 空腹を

かん 感じにくくなったりし、なつ 夏バテの げんいん 原因になってしまいます。

あつ 暑いときこそ、えいよう 栄養 バランスのよい しょくじ 食事でしっかり たいりよく 体力をつけて、なつ の 夏を乗りきり

ましょう。また、しょくじ 食事だけではなく すいみん 睡眠も大切です。よ ふ 夜更かしせず、はや ね 早く寝て、

からだ やす しっかり体を休ませましょう。



がつ きゅうしょく
9月の給食
ひとくちメモ

にち じゅうごや
21日 十五夜メニュー

きゅうれき がつ にち じゅうごや 旧暦の8月15日は「十五夜」といい、まんげつ み 満月を見ながら、あき しゅうかく かんしゃ ひ 秋の収穫に感謝する日です。

つきみ つきみ 月見 「お月見」ともいい、つきみ 月見だんごを おそな 供えしますが、これは え ど 江戸時代 じだいこうき 後期から

はじまったそうです。

じゅうごや にほん 十五夜という日本ならではの ぎょうじ 行事を たいせつ 大切にして、あき よぞら う うつく 美しい月を、つき

ゆっくりとした きぶん 気分で なが 眺めてみてくださいね。

