

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
2 水	ソース焼きそば	○	コーンポテト 白玉ポンチ	牛乳,ぶた肉 あおのり	蒸し中華めん,米サラダ油 じゃがいも,バター 冷凍白玉,さとう	にんじん,もやし キャベツ,玉ねぎ,こまつな とうもろこし,みかん缶詰 パイン缶詰,もも缶詰 りんご缶詰,レモン果汁	569 kcal 19.2 g 19.6 g 2.3 g	【今月の給食目標】 「食生活を見直そう」 
3 木	三色の赤じそご飯	○	お好み焼き風卵焼き キャベツの塩昆布あえ みそ汁	牛乳,たまご,ぶた肉 あおのり,かつお節 塩昆布,油揚げ 絹ごし豆腐,みそ	米,米サラダ油 じゃがいも	とうもろこし,えだまめ ゆかり,キャベツ 紅しょうが,にんじん しめじ,玉ねぎ,ねぎ こまつな	500 kcal 22.6 g 17.7 g 2.2 g	
4 金	キムチチャーハン	○	大豆とゴーヤとポテトの唐揚げ わかめスープ	牛乳,ぶた肉 大豆,ぶた肉 絹ごし豆腐,わかめ	米,米サラダ油 さとう,ごま油 かたくり粉,じゃがいも	しょうが,にんにく にんじん,ねぎ,にら キムチ にがうり(ゴーヤ)	557 kcal 23.6 g 22.8 g 2.1 g	
7 月	わかめご飯	○	さばのごまみそかけ はりはり漬け すまし汁	牛乳,炊き込みわかめ さば,みそ 刻み昆布,とり肉 絹ごし豆腐	米,米粒麦 さとう,ごま,しらたまふ	切干しだいこん きゅうり にんじん,えのき だいこん,ねぎ	536 kcal 25.1 g 16.4 g 2.6 g	
8 火	チキンピラフ	○	青大豆とひじきのサラダ ミネストローネ	牛乳,ベーコン とり肉,ひじき 青大豆	米,米サラダ油 さとう,じゃがいも シエルマカロニ	にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,きゅうり キャベツ	504 kcal 18.4 g 16.4 g 2.5 g	
9 水	とり丼 	○	菊花あえ 水ようかん	牛乳,とり肉 こしあん,粉寒天	米,かたくり粉,小麦粉 じゃがいも,米サラダ油 さとう,ごま油,ごま	にんにく,玉ねぎ しょうが,ピーマン パプリカ,キャベツ こまつな,もやし,菊のり	613 kcal 24.9 g 19.9 g 1.5 g	【重陽の節句】 9月9日は「重陽の節句」です。五節句のひとつで、「栗の節句」や「菊の節句」とも呼ばれています。秋の節句は、ほかの季節に比べると少しなじみが薄いかもしれませんが、みなさんに日本の年中行事を知ってもらえるよう、給食では和え物に菊を入れます。 
10 木	きなこトースト	○	クリームシチュー コーンサラダ 巨峰	牛乳,きなこ クラッシュ大豆,ベーコン とり肉,調製豆乳 生クリーム	コッパパン,さとう バター,米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ,にんじん キャベツ,とうもろこし 巨峰	545 kcal 20.9 g 25.5 g 1.7 g	
11 金	油麩入り豚肉すき焼き丼	○	沢庵あえ 梨	牛乳,ぶた肉,焼き豆腐	米,米サラダ油,しらたき さとう,仙台ふ,ごま油 ごま	玉ねぎ,干しいたけ えのき,ねぎ,キャベツ にんじん,こまつな たくあん,なし	594 kcal 25.6 g 19.1 g 1.9 g	
14 月	なすいりマーボー豆腐丼	○	五目スープ シャインマスカット	牛乳,ぶた肉,みそ 絹ごし豆腐	米,米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,たけのこ 干しいたけ,なす,にら 玉ねぎ,こまつな シャインマスカット	530 kcal 21.1 g 19.9 g 2.3 g	
15 火	ツナときのこのスパゲッティ	○	バジルドレッシングサラダ バイクドチーズケーキ	牛乳,ぶた肉,ツナ クリームチーズ 生クリーム,ヨーグルト たまご	米サラダ油,さとう ごま油,スパゲッティ 小麦粉	にんじん,玉ねぎ 干しいたけ,しめじ こまつな,キャベツ とうもろこし,レモン果汁	619 kcal 24.9 g 30.4 g 1.9 g	
16 水	ご飯	○	とり肉じゃが 油揚げいりサラダ 梨	牛乳,とり肉 さつま揚げ,油揚げ	米,米サラダ油 こんにゃく,じゃがいも さとう,ごま油,ごま	にんじん,玉ねぎ えだまめ,こまつな もやし,なし	546 kcal 19.3 g 16.1 g 1.7 g	【十五夜】 十五夜に合わせ、月見団子を作りました。白くて丸い団子は満月をあらわし、収穫への感謝を込めてお供えするものです。白玉粉・上新粉・絹ごし豆腐を使って作りました。 
17 木	ターメリックライス	○	ビーンズキーマカレー カントリーサラダ ぶどうゼリー	牛乳,ぶた肉 大豆,粉チーズ,粉寒天	米,米サラダ油,さとう 小麦粉,バター	にんにく,しょうが にんじん,玉ねぎ ピーマン,キャベツ とうもろこし,レモン果汁 ぶどうジュース	622 kcal 21.9 g 20.4 g 2.1 g	
18 金	コロコロ根菜ガッパオライス 	○	こまツナレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	牛乳,とり肉,ツナ	米,米サラダ油 さつまいも,かたくり粉 さとう,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ れんこん,パプリカ えだまめ,にんじん キャベツ,こまつな レモン果汁	631 kcal 24.6 g 21.7 g 1.9 g	
24 木	さつまいもご飯 	○	とり肉の西京焼き 野菜和え 秋野菜のみそ汁	牛乳,とり肉 西京みそ,油揚げ	米,もち米,さつまいも さとう,米サラダ油	キャベツ,もやし こまつな,にんじん ごぼう,しめじ 干しいたけ,はくさい ねぎ	536 kcal 23.9 g 20.0 g 2.5 g	
25 金	きつねうどん	○	焼きししゃも 即席漬け 月見だんご 	牛乳,とり肉 油揚げ,ししゃも 絹ごし豆腐	さとう,冷凍うどん,ごま 白玉粉,上新粉 かたくり粉	にんじん,干しいたけ ねぎ,こまつな,キャベツ	535 kcal 23.3 g 18.5 g 2.7 g	
28 月	豚のしょうが焼き丼	○	わさびドレッシングサラダ ふんわり卵スープ	牛乳,ぶた肉 かつお節,きざみのり 絹ごし豆腐,たまご	米,米サラダ油 かたくり粉,ごま油 さとう,ごま	にんにく,しょうが 玉ねぎ,もやし,だいこん にんじん,えのき こまつな	545 kcal 26.7 g 18.1 g 2.1 g	【奄美の鶏飯】 たくあんや干しシイタケを煮たものをご飯に混ぜ、ささみ肉が入っただし汁も用意しました。教室で食べるときは、自分で混ぜご飯とだし汁をあわせて食べます。 鶏飯は、鹿児島県の奄美地方で昔から親しまれてきた料理です。さっぱりしていて食べやすく、暑い時期にもぴったりの一品です。
29 火	ミルクパン	○	白身魚のフライ クリスピーフレンチサラダ コロコロ野菜のコンソメスープ	牛乳,メルルーサ クラッシュ大豆,とり肉 ウィンナー	ミルクパン,小麦粉 パン粉,米サラダ油 さとう	キャベツ,にんじん 玉ねぎ,セロリ,だいこん	532 kcal 25.1 g 23.2 g 2.8 g	
30 水	奄美の鶏飯	○	いかの吉野揚げ 中華サラダ	牛乳,油揚げ,きざみのり とり肉ささみ,いか きざみ昆布	米,かたくり粉 さとう,ごま油	干しいたけ,たくあん しょうが,ねぎ,にんじん キャベツ,もやし	504 kcal 24.4 g 16.9 g 2.2 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。