



# 9月 こんだてひょう

図師小学校

日	主食	牛乳	おかず 新学期	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種1たんばく質 脂質 食塩相当量	
2火	α化米 まちベジカレー	○	手作りふくじんづけ ぶどう・マスカット	ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがいも さとう,豆乳バター,こめこ	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,なす,きゅうり だいこん,れんこん,ぶどう,マスカット	562 kcal 16.9 g 14.3 g 2.1 g	
3水	ビビンバ	○	シュガービーンズ ワントンスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,いりだいず,きなこ	こめ,ごま油,さとう,あぶら ワントンの皮	にんにく,しょうが,ぜんまい にんじん,もやし,こまつな,にら	571 kcal 25.7 g 19.9 g 2.3 g	
4木	ごはん	○	とり肉のスタミナやき 空心菜炒め 豆乳仕立てのまるやか味噌汁	ぎゅうにゅう,とりにく ベーコン,あぶらあげ 白みそ,豆乳	こめ,さとう,ごま油 あぶら,さつまいも	にんにく,ねぎ,にんじん もやし,コーン,くうしんさい 白ナス,はくさい,えのきだけ	554 kcal 25.2 g 14.8 g 2.3 g	
5金	やきうどん	○	大根ときのこのスープ フライドポテト	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ	あぶら,さとう,うどん,ごま油 じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ もやし,キャベツ,ねぎ,にら だいこん,えのきだけ,ぶなしめじ こまつな	539 kcal 21.3 g 26.8 g 2.8 g	
8月	ブルコギ丼	○	わかめスープ ひみつのりんごゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,赤みそ とうふ,わかめ,かんでん	こめ,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,もやし,にら,ねぎ りんごジュース,とうがん	547 kcal 21.1 g 16.3 g 2.3 g	
9火	ごはん	○	さわらのねぎみそやき 菊花あえ 冬瓜のたまごスープ	ぎゅうにゅう,さごし,赤みそ とりにく,たまご	こめ,さとう,あぶら	しょうが,ねぎ,キャベツ にんじん,こまつな,菊のり とうがん,たまねぎ,えのきだけ	538 kcal 26.6 g 17.5 g 2.0 g	
10水	スパゲティ ミートソース	シ ョア	青大豆とひじきのサラダ だいがくいも	ショア(ブレーン),ぶたにく 大豆,ひじき,あおだいず	スパゲッティ,オリーブ油 あぶら,さとう,パン粉 さつまいも,水あめ,黒ごま	にんにく,しょうが,セロリー,なす たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ マッシュルーム,きゅうり,キャベツ	641 kcal 22.9 g 16.7 g 2.0 g	
11木	麦ごはん	○	はっぼう豆腐 パンサンスー りんご	ぎゅうにゅう,ぶたにく いか,とうふ	こめ,おおむぎ,あぶら,さとう でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,だいのこ,ほししいたけ ねぎ,くうしんさい,きゅうり もやし,りんご	541 kcal 20.8 g 15.2 g 1.9 g	
12金	黒砂糖うすまきパン	○	モチもちさつまだんごじる かいそうサラダ やせうま(大分郷土料理)	ぎゅうにゅう,こんぶ,ぶたにく わかめ,きなこ	黒砂糖,パン,あぶら,さつまいも でんぶん,小麦粉,さとう ごま油,こまやせうま	にんじん,だいこん,はくさい ねぎ,こまつな,きゅうり キャベツ,もやし	598 kcal 20.8 g 16.0 g 2.9 g	
15月	けいろうの日							kcal g g
16火	ふりかえきゅうぎょう日							kcal g g
17水	焼き鳥丼	○	五目スープ なし	ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,さとう,でんぶん あぶら,ごま油	しょうが,ねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ もやし,こまつな,なし	562 kcal 25.5 g 15.0 g 2.3 g	
18木	コーンとチキンの いろどりピラフ	○	魚のチリソース 秋ナスのスパイススープ	ぎゅうにゅう,とりにく,たら ベーコン,レンズまめ	こめ,バター,薄力粉 でんぶん,あぶら,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ コーン,さやいんげん,しょうが ねぎ,セロリー,なす キャベツ,トマト	566 kcal 24.8 g 19.9 g 2.8 g	
19金	マーボー丼	○	やさしいピリからあえ ウキウキフルーツパンチ	ぎゅうにゅう,ぶたにく 赤みそ,とうふ	こめ,あぶら,さとう でんぶん,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ ほししいたけ,にんじん,にら ねぎ,だいこん,キャベツ,きゅうり 黄桃缶,みかん缶,パイナップル缶	584 kcal 20.9 g 17.4 g 1.9 g	
22月	2色おはぎ	○	キャベツのお浸し 豚汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう,きなこ,あずき かつおぶし,ぶたにく あぶらあげ,とうふ 白みそ,赤みそ	こめ,もち米,さとう 赤ざらめ,あぶら,じゃがいも	キャベツ,ごぼう,だいこん にんじん,ねぎ,みかん	556 kcal 21.7 g 12.5 g 2.1 g	
23火	しゅうぶんのひ							kcal g g
24水	ごはん	○	タツリタン いりこのごまからめ きゅうりのスタミナづけ ブルー	ぎゅうにゅう,とりにく,なまあげ いりこ,いり大豆	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも 白ごま,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん ねぎ,さやいんげん,きゅうり ブルー(生)	586 kcal 23.9 g 15.4 g 2.0 g	
25木	七穀米ごはん	○	鯖のカレーやき 磯香あえ かき玉じる	ぎゅうにゅう,さば のり,とうふ,たまご	こめ,七穀米,さとう,でんぶん	しょうが,こまつな,にんじん もやし,たまねぎ,ねぎ ほうれんそう	585 kcal 25.6 g 25.2 g 2.0 g	
26金	手作りメロンパン	○	コールスローサラダ チキンビーンズ	ぎゅうにゅう,たまご,豆乳 とりにく,だいず	丸パン,こむぎこ,さとう バター,グラニュー糖,あぶら 豆乳バター,じゃがいも	キャベツ,にんじん,きゅうり コーン,たまねぎ	694 kcal 25.0 g 27.5 g 2.2 g	
29月	さんまごはん	○	ごまあえ 小山田みつばのすましじる なし	ぎゅうにゅう,さんま とうふ,とりにく	こめ,でんぶん,あぶら さとう,すりごま	しょうが,にんじん,もやし こまつな,えのきだけ,だいこん みつば,なし	552 kcal 20.3 g 21.8 g 2.3 g	
30火	秋の味覚の栗ご飯	○	やしきししゃも きりほしだいこんいりサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ ししゃも,とうふ	もち米,くり,さとう あぶら,じゃがいも	にんじん,ぶなしめじ 切干だいこん,きゅうり ごぼう,ねぎ,だいこん	524 kcal 25.0 g 16.1 g 2.4 g	

※学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。  
※今月は、ブルーベリーやりんご、梨などの果物が出ます。食物アレルギーの観点から、給食で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べてみる  
ようご協力をお願いいたします。アレルギーや給食については栄養士までご相談ください。

2色おはぎ

おはぎは、彼岸の時期にご先祖様にお供えするものとして作られてきました。春は牡丹の花がさくのでぼたもちと呼ばれ、秋は萩の花に見立てておはぎと呼ばれ作られてきました。  
9月22日に、きなこあずき(つぶあん)の2色にして小豆の名産地京都の伝統的な郷土料理「おはぎ」を作ります。学校給食で季節の食べ物や郷土料理を味わい、様々なことを学びき  
かけとなったと思います。