

9月 こんだてひょう

日	こんだてめい	の み も の	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ　ちから　もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ　ちやうしょく　ととの 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	あきやさい 秋野菜のカレーライス てづく　ふくじんづ　げんき 手作りの福神漬　元気ヨーグルト		豚こま肉 牛乳 パルメザンチーズ ヨーグルト (脱脂粉乳、砂糖、ゼラチン、塩等)	精白米　じゃがいも さつまいも 小麦粉　三温糖	にんじん セロリー　にんにく しょうが　玉葱 れんこん　しめじ きゅうり　だいこん	665 kcal 22.7 g 21.0 g 2.1 g
3 木	とうもろこし 豆乳フレンチトースト　こまつな 小松菜のサラダ コーンと白いんげんのポタージュ 		たまご 国産白いんげんペースト ポークウィンナー	食パン　(小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、イースト) 上白糖	にんじん こまつな とうもろこし 玉葱　きゅうり もやし　にんにく	655 kcal 27.4 g 20.5 g 3.3 g
4 金	ごこ 五穀ごはん　とりにく　しお　や 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物　さつまいものみそ汁		鶏もも肉 豚こま肉　油揚げ 大豆(乾)　木綿豆腐 赤みそ　白みそ	牛乳 干ひじき 精白米　おおむぎ(押麦) たかきび あわもち　玄米 しおこうじ　三温糖 さつまいも	にんじん こまつな えのきたけ　ねぎ	608 kcal 27.0 g 23.8 g 2.4 g
7 月	ビビンバ　ワンタンスープ きな粉ピーズ		豚肩肉　油揚げ いり大豆　きな粉	牛乳 精白米　三温糖 上白糖 ウェーブワンタンの皮	にんじん こまつな にら にんにく　しょうが 干しぜんまい(ゆで) もやし	576 kcal 25.9 g 20.1 g 2.3 g
8 火	むぎい 麦入りごはん　はつぽうとうふ 八宝豆腐 ハンサンスー　くだもの(りんご)		豚肩肉 いか短冊 絹ごし豆腐	牛乳 精白米 おおむぎ(米粒麦) 三温糖　かたくりこ	にんじん チンゲンサイ にんにく　しょうが 玉葱　だけのこ(水煮) 干し椎茸　ねぎ きゅうり　もやし りんご	538 kcal 20.8 g 15.4 g 1.9 g
9 水	ごはん　さわらのねぎ味噌焼き きつね　あ　とうがん 菊花和え　冬瓜のたまごスープ		さごし 赤みそ 鶏むね肉 たまご	牛乳 精白米　三温糖 かたくりこ	にんじん こまつな しょうが　ねぎ キャベツ　菊のり とうがん　玉葱 えのきたけ	536 kcal 26.5 g 17.5 g 2.0 g
10 木	ジャージャーめん　(もやしのナムルのせ) すぎもと 杉本さんのむろささじゃがいもどれんこんチップス かんそう 乾燥ブルー		豚ひき肉 大豆(乾) テンメンジャン 赤みそ	牛乳 蒸し中華麺 かたくりこ じゃがいも	にんじん にら　こまつな にんにく　しょうが 干し椎茸　だけのこ 玉葱　ねぎ　もやし れんこん　ブルー	513 kcal 21.8 g 23.1 g 2.0 g
11 金	ターメリックライス　チキンクリームソースかけ あけいづ 青大豆とひじきのサラダ さつまいものココアボール 		鶏むね肉 豆乳 大豆(乾) シヨア	牛乳　生クリーム 干ひじき ジョア　マスカット (マスカット果汁、砂糖、脱脂粉乳)	にんじん こまつな にんにく　玉葱 マッシュルーム水煮 レモン　キャベツ きゅうり	617 kcal 20.3 g 16.7 g 1.7 g
14 月	ブルコギ丼　わかめスープ ひみつりのんごせー		豚肩肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳 冷凍生わかめ 寒天	にんじん にら にんにく　しょうが 玉葱　もやし　ねぎ りんご(ストロベリー) とうがん	550 kcal 21.4 g 16.3 g 2.3 g
15 火	きのこピラフ　てづく　とうふ 手作りの豆腐ナゲット とうきょうさんとうがんとこまつな 東京産冬瓜と小松菜のコンソメスープ		鶏むね肉　鶏ひき肉 木綿豆腐 ベーコン短冊 豚もも肉	飲むヨーグルト (70%ミル：脱脂粉乳、全粉乳、砂糖) 精白米　精麦 かたくりこ パン粉(乾燥) 上白糖　じゃがいも	にんじん こまつな 玉葱　ほんしめじ グリンピース　たまねぎ とうがん　とうもろこし マッシュルーム水煮 まいたけ	598 kcal 22.8 g 17.9 g 2.5 g
16 水	ごはん　タットリタン　くだもの(生ブルー) いりこのごまからめ　きゅうりのスタミナ漬		鶏もも肉 生揚げ 炒り大豆(福豆)	牛乳 いりこ 精白米　三温糖 じゃがいも	にんじん さやいんげん にんにく　玉葱 ねぎ　きゅうり 生ブルー	587 kcal 24.1 g 15.5 g 2.0 g
17 木	さかな バインロール　魚のバーベキューソース ミネストローネスープ　スティックチーズ		メルルーサ ベーコン(短冊) 鶏むね肉 ひよこめ(乾)	牛乳 スティックチー ス (ナチュラルチーズ) バインロール(小麦粉、バイン乾燥、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、イースト) かたくりこ　シエールマカロニ 小麦粉　三温糖	にんじん トマト缶詰 りんご　玉葱 にんにく　レモン キャベツ　しめじ ホールコン冷凍	578 kcal 27.0 g 22.9 g 2.2 g
18 金	うめちや 梅茶づけ　さけ　しおや 鮭の塩焼き わふう 和風サラダ　くだもの(巨峰) 		糸けすり 塩づけ 牛乳 刻みのり カットわかめ	精白米　三温糖 白ごま ひまわり油 ごま油	糸みつば にんじん カリカリ梅　きゅうり ホールコン(冷) えだまめ(冷凍) 巨峰	469 kcal 21.7 g 14.4 g 2.2 g
 21日(月):敬老の日　22日(火):国民の休日　23日(水):秋分の日  24日:振替休業日						
25 金	しよく 2色おはぎ　キャベツの昆布和え とんじろ 豚汁　くだもの(みかん) 		きな粉　油揚げ あずき(つぶ) 豚もも肉　木綿豆腐 白みそ　赤みそ	牛乳 塩昆布 精白米　もち米 上白糖 じゃがいも	にんじん キャベツ　ごぼうだ いこん　ねぎ みかん	566 kcal 22.3 g 12.9 g 1.8 g
28 月	さんまごはん　かきたま汁 くだもの(なし) 		さんま 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 精白米 かたくりこ 三温糖	にんじん こまつな しょうが 玉葱　ねぎ なし	564 kcal 21.7 g 22.9 g 2.6 g
29 火	どん　やさい　からあ マーボー丼　野菜のピリ辛和え ウキウキフルーツパンチ		豚肩肉ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳 精白米　三温糖 かたくりこ ソーダ	にんじん にら しょうが　にんにく　たまねぎ 干し椎茸　なす　ねぎ　だいこん アロエ玉　キャベツ　きゅうり 黄桃缶　みかん缶 りんご缶　白桃缶	581 kcal 20.9 g 17.4 g 1.9 g
30 水	きつねうどん　あぶら　い 油揚げ入り)　いかの香味焼き おに　き　あ 鬼まんじゅう　磯か和え		鶏むね肉 油揚げ　いか 板なしかまこ 白みそ	牛乳 刻みのり うどん(冷凍) さつまいも 三温糖　薄力粉 上新粉	こまつな(ゆで)　にんじん こまつな 玉ねぎ　しめじ ねぎ　しょうが にんにく　もやし	508 kcal 26.0 g 13.8 g 3.1 g

9月の献立についてのおねがい

9月16日(水)に 生のブルー が給食にです。その他りんごやなし、巨峰など、初めて食べる場合には、先にご家庭で試してみてください。
また、食物アレルギー、偏食、給食についての相談は、栄養士までお寄せください。

2色おはぎ

おはぎは、お彼岸にお供えする行事食で、春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼び名が変わる季節の食べ物です。
9月25日は、小豆の名産地である京都の郷土料理にちなみ、あずき(つぶあん)ときなこの「2色おはぎ」を提供します。
給食室で心を込めてひとつひとつ丸めて作ります。給食を通して、日本の食文化や季節の移ろいを感じていただければ幸いです。