

日 曜	こんだて名	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)		おもに体のちゅうしきをとのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(せいろ)		びごう
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いちも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1 火	さけフレークごはん(ごはん) (さけフレーク) さわにわん れいとうみかん 牛乳	さけフレーク ふたにく あぶらあげ	牛乳	だいごんば にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ みかん	ごはん さとう	あぶら	
2 水	ごはん はるまき なすいりマーボーどうふ とうにゅうパンナコッタ(いちご) 牛乳	はるまき(ふたにく) ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごはん はるまき(かわ) さとう でんぷん とうにゅうパンナコッタ(いちご)	あぶら あぶら	白衣・帽子・マスクを しっかりど 身につけましょう!
3 木	ごはん つくね(2こ) にくじゃが てづくりふりかけ 牛乳	つくね(にく) ふたにく はんぺん	しらすほし 牛乳	にんじん さやいんげん ゆかりこ	つくね(ごぼう) たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	
4 金	ごはん とりにくのレモンソース(2こ) ひじきとツナのあえもの ちゃんこじる 牛乳	とりにく ツナ とりにくだんご とうふ あぶらあげ	ひじき 牛乳	にんじん いら	しょうが レモンかじゅう キャベツ はくさい	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら	
7 月	ごはん ハヤシライス きりほしだいこんサラダ オレンジ 牛乳	ふたにく ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きりほしだいこん きゅうり コーン オレンジ	ごはん じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ あぶら ごまあぶら ごま	
8 火	ごはん ホイコーロー ワンタンスープ ヨーグルト 牛乳	ふたにく なまあげ みそ やきふた	わかめ ヨーグルト 牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ワンタン	あぶら	カルシウム強化献立
9 水	ごはん さんまのみぞれに きっかあえ ちょうようのせっくじる 牛乳	さんまのみぞれに(さんま) とりにく かまぼこ とうふ	 牛乳	ほうれんそう にんじん みつば	さんまのみぞれに(だいこん) きく もやし しめじ	ごはん さとう		
10 木	しらたまうどん ごもくうどん あっさりあえ だいがくいも 牛乳	ふたにく かまぼこ ささみ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	しらたまうどん でんぷん さとう さつまいも さとう	オリーブあぶら あぶら ごま	
11 金	ごはん めひかりフライ(2こ) やさいのうめあえ ふたじる 牛乳	めひかりフライ(めひかり) かにふうみかまぼこ ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	もやし はくさい うめ ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん めひかりフライ(ころも) さとう	あぶら	
14 月	ごはん さばのしおこうじやき くわかめいりきんぴら とりつくねじる 牛乳	さばのしおこうじやき ベーコン とりにくだんご あぶらあげ	くわかめ 牛乳	にんじん みつば	ごぼう こんにゃく はくさい えのきだけ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	
15 火	りんごパン コーンフライ ホークビーンズ グリーンサラダ 牛乳	ふたにく だいず	牛乳	にんじん トマト ピーマン さやいんげん	コーンフライ(コーン) たまねぎ キャベツ	りんごパン コーンフライ(ころも) じゃがいも さとう でんぷん さとう	あぶら オリーブあぶら オリーブあぶら	
16 水	ごはん わふうハンバーグ とさあえ みそけんちんじる 牛乳	ハンバーグ(にく) とりにく なまあげ みそ	かつおぶし 牛乳	にんじん	しょうが ハンバーグ(たまねぎ) もやし はくさい だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でんぷん さとう		
17 木	ごはん しゅうまい(2こ) はっほうさい きゅうりのかおりつけ 牛乳	しゅうまい(にく) ふたにく いか うすらたまご	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが はくさい たまねぎ ヤングコーン たけのこ きゅうり	ごはん しゅうまい(かわ) でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
18 金	ごはん ささみのおおばいにくフライ こんぶあえ とうがんにじる 牛乳	ささみのおおばいにくフライ(とりにく) とりにく かまぼこ	こんぶ 牛乳	ささみのおおばいにくフライ(おおば) みつば にんじん	ささみのおおばいにくフライ(うめ) きゅうり もやし とうがん えのきだけ	ごはん ささみのおおばいにくフライ(ころも) でんぷん	あぶら	食育給食の日 9月のやさい きゅうり とうがん みつばはJAから購入します。
23 水	ごはん カレーライス フランクフルト ふくじんあえ 牛乳	ふたにく フランクフルト	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも	あぶら カレールウ	
24 木	ちゅうかめん スタミナラーメン あげぎょうざ(2こ) うましおキャベツ 牛乳	ふたにく なると あげぎょうざ(ふたにく)	しらすほし 牛乳	にんじん いら あげぎょうざ(にんじん)	にんにく しょうが たまねぎ はくさい あげぎょうざ(たまねぎ れんこん) キャベツ もやし	ちゅうかめん あげぎょうざ(かわ) さとう	あぶら あぶら ごまあぶら ごま	
25 金	ごはん あげまぐろのごまみそがらめ かぼちゃサラダ かきたまじる 牛乳	まぐろ みそ ベーコン たまご かまぼこ とうふ	牛乳	かぼちゃ みつば	えだまめ たまねぎ	ごはん さとう さとう でんぷん	あぶら ごま たまごぬきマヨネーズ	きちんて手を あらおう
28 月	ごはん たことごぼうのあまからに そくせきづけ さつまじる 牛乳	たこ ふたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい きゅうり たくあんづけ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん さつまいも	あぶら	
29 火	クロスロールパン イタリアンスパゲティ オムレツ フルーツポンチ 牛乳	ウイナー オムレツ	牛乳	にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ もも パイナップル レモンかじゅう	クロスロールパン スパゲティ さとう さとう カクテルゼリー	オリーブあぶら	
30 水	ごはん ふたにくきのこどんのく とうふのすましじる キャンディチーズ 牛乳	ふたにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	わかめ チーズ 牛乳	みつば にんじん	エリンギ しめじ まいたけ たまねぎ こんにゃく しょうが だいこん ねぎ	ごはん さとう		



今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の25~30%
小学校 平均	604	16.2%	29.6%

* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」 * 献立は都合により変更することがあります。

