



# 9月予定こんだて



	月	火	水	木	金												
	<b>2</b> オムライス (ケチャップ) えびボールスープ パイン 牛乳	<b>3</b> 塩ラーメン コーンフライ ピリカラきゅうり 牛乳	<b>4</b> ごはん じゃがいものみそ汁 さんまのおかか煮 切り干し大根の炒め煮 牛乳	<b>5</b> チョコチップパン 大根のクリームスープ ほうれん草オムレツ ハムサラダ 牛乳	<b>6</b> ごはん わかめのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ 牛乳												
赤	とり肉 卵 えび 白身魚 牛乳	豚肉 牛乳	厚揚げ さんま かつお節 さつま揚げ 牛乳	ベーコン 卵 ハム 牛乳	油揚げ わかめ うずらの卵 厚揚げ 豚肉 ちくわ ハム 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 えのき 長ネギ パイン	玉ねぎ もやし 白菜 人参 長ネギ メンマ水煮 とうもろこし きゅうり	玉ねぎ なめこ 人参 切り干し大根 ピーマン	大根 玉ねぎ とうもろこし パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり												
黄	ごはん	ラーメン	ごはん じゃがいも	パン	ごはん												
	<b>9</b> ごはん 具だくさん汁 ホッケフライ キムチ風味サラダ 牛乳	<b>10</b> スパゲッティナポリタン フルーツドレッシングサラダ ベビーチーズ 牛乳	<b>11</b> チキンカレーライス ミックスフルーツ 牛乳	<b>12</b> ミルクパン コンソメスープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳	<b>13</b> 枝豆いもごはん 白玉汁 おつきみ とりのから揚げ お月見ゼリー ジョア												
赤	豆腐 ホッケ とり肉 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳	ベーコン 大豆 うずらの卵 豚肉 ハム 牛乳	とり肉 卵 ジョア												
緑	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 キャベツ なら	玉ねぎ とうもろこし 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり 甘夏ミカン	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ	白菜 えのき 長ネギ 人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	枝豆 大根 ほうれん草 人参 長ネギ												
黄	ごはん じゃがいも パン粉 ごま	スパゲッティ	ごはん 麦 じゃがいも	パン じゃがいも マカロニ	ごはん さつまいも ごま 白玉 ゼリー												
	<b>16</b> <b>敬老の日</b> 	<b>17</b> 五目うどん 豆とかぼちやのコロッケ キャベツの浅漬け 牛乳	<b>18</b> ごはん 豚汁 いわしの梅煮 とりささみの和え物 牛乳	<b>19</b> まるパン コーンスープ チキンカツ スパゲッティサラダ 牛乳	<b>20</b> きんぴらごはん かぼちやのみそ汁 厚焼きたまご 牛乳												
赤		とり肉 油揚げ 金時豆 黒豆 手亡豆 大豆 牛乳	豆腐 豚肉 いわし とり肉 牛乳	ベーコン 生クリーム とり肉 牛乳	油揚げ 卵 牛乳												
緑		大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ かぼちや キャベツ	玉ねぎ 大根 こんにやく 人参 長ネギ ごぼう 梅干し 白菜 水菜	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	ごぼう いんげん 人参 かぼちや 玉ねぎ しめじ												
黄		うどん パン粉	ごはん じゃがいも	パン パン粉 スパゲッティ	ごはん 麦												
	<b>23</b> <b>秋分の日</b> 	<b>24</b> あんかけ焼きそば もやしのナムル アーモンドフィッシュ 牛乳	<b>25</b> ごはん マーボーじゃが 焼きぎょうざ 牛乳	<b>26</b> バターパン クリームシチュー 肉だんごケチャップ味 キャベツとコーンのサラダ 牛乳	<b>27</b> ハヤシライス フレンチドレッシングサラダ 牛乳												
赤		うずらの卵 いか えび 豚肉 小魚 牛乳	豆腐 豚肉 とり肉 牛乳	ウインナー とり肉 豚肉 牛乳	豚肉 ハム 牛乳												
緑		白菜 玉ねぎ 長ネギ 人参 ピーマン もやし きゅうり	人参 たけのこ 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ なら	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり												
黄		焼きそばメン アーモンド ごま	ごはん じゃがいも ぎょうざの皮	パン じゃがいも パン粉	ごはん 麦 じゃがいも												
	<b>30</b> ごはん もずくのみそ汁 とり肉のおろしソース ちくわのごま和え 牛乳	<table border="1"> <thead> <tr> <th>一食あたりの平均値</th> <th>小学生</th> <th>中学生</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>691kcal</td> <td>833kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.0g</td> <td>30.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.0g</td> <td>24.1g</td> </tr> </tbody> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	691kcal	833kcal	たんぱく質	26.0g	30.6g	脂質	21.0g	24.1g	<b>今月の地場産品</b> 		
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	691kcal	833kcal															
たんぱく質	26.0g	30.6g															
脂質	21.0g	24.1g															
赤	もずく 油揚げ とり肉 ちくわ 牛乳	~おもに体をつくる食べ物															
緑	玉ねぎ なめこ 大根 もやし ほうれん草	~おもに体の調子を整える食べ物															
黄	ごはん ごま	~おもにエネルギーのもとになる食べ物															

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

©30日: 忠類中学校なし

こんげつ じ ぼ さんひん  
**今月の地場産品**  
 たまねぎ じゃがいも 人参 じゃがいも 人参 じゃがいも 人参  
 玉ねぎ じゃがいも 人参 じゃがいも 人参 じゃがいも 人参  
 玉ねぎ じゃがいも 人参 じゃがいも 人参 じゃがいも 人参

**8・9月の食育目標** **地場産物のよさを知ろう**  
 私たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。  
 地場産物は、生産している人が近くにいたので、「顔が見える」「話  
 ができる」「新鮮でおいしい」などのいいところがあるので、給食には  
 なるべく多くの地場産物を使うよう  
 にしています!

