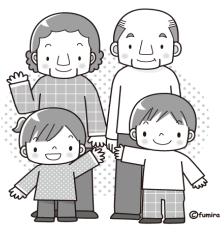
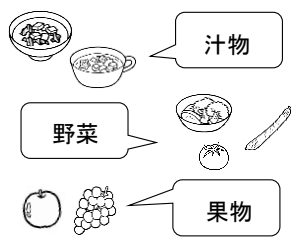
９月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	2 ごはん 豚汁 五目厚焼きたまご もやしのカレー味サラダ 牛乳	**3** しょうゆラーメン コーンフライ ももゼリー 牛乳	**4** ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ 牛乳	**5** たまごパン えびボールスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳	**6** ハヤシライス 杏仁フルーツ 牛乳
赤	豚肉 豆腐 みそ 卵 とり肉 ハム 牛乳	豚肉 牛乳	豆腐 とり肉 豚肉 ハム 牛乳	えび 魚のすりみ 豚肉 大豆 うずらの卵 ハム 牛乳	豚肉 杏仁豆腐 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく たけのこ もずく しいたけ もやし きゅうり	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ とうもろこし	とうもろこし たけのこ にら 長ネギ 干ししいたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ 人参 トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ 黄桃 パイン みかん
黄	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 オリーブオイル	ラーメン 米油 ごま油 パン粉 ゼリー	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油 バター イタリアンドレッシング オリーブオイル てんさい糖	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 砂糖
	9 エビピラフ ウインナースープ ほうれん草オムレツ 牛乳	**10** 和風スパゲッティ ハムサラダ プリン 牛乳	**11** ごはん・ひじきのり 根菜のみそ汁 いわしの梅煮 こまつなのおひたし 牛乳	**12** コッペパン クリームシチュー チキンナゲット 枝豆サラダ 牛乳	**13** こぎつねごはん 長いものみそ汁 焼き春巻き 牛乳
赤	えび ウインナー 卵 牛乳	ベーコン ハム 牛乳	のり ひじき 油揚げ みそ いわし かつお節 牛乳	ウインナー とり肉 ちくわ 牛乳	とり肉 油揚げ 厚揚げ みそ 豚肉 ひじき 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 ほうれん草	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ きゅうり	大根 人参 ごぼう 長ネギ 梅干し こまつな もやし	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 枝豆 とうもろこし	枝豆 人参 なめこ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ 長ネギ
黄	ごはん でん粉 バター 米油	スパゲッティ バター オリーブオイル イタリアンドレッシング プリン	ごはん さつまいも	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 ごまドレッシング ごま油	ごはん 砂糖 米油 長いも 春雨 植物油脂
	16 敬老の日 	**17** お月見風うどん ポテトコロッケ 小魚 牛乳 おつきみ給食	**18** ごはん マーボーじゃが もやしの塩中華サラダ 牛乳	**19** ホットドッグ （ミルクパン・ウインナー・ケチャップ） コーンスープ ラーメンサラダ 牛乳	**20** そぼろごはん 玉ねぎのみそ汁 ピリカラきゅうり 牛乳
赤		とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	豆腐 豚肉 みそ とり肉 牛乳	ウインナー ベーコン ハム 牛乳	豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ 牛乳
緑		大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干ししいたけ	人参 長ネギ たけのこ 干ししいたけ もやし きゅうり	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	人参 いんげん 玉ねぎ きゅうり
黄		うどん じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ごはん じゃがいも ごま油 米油 でん粉 塩中華ドレッシング	パン 小麦粉 バター ラーメン ごまドレッシング	ごはん 麦 砂糖 米油 ごま油
	23 振替休日 	**24** あんかけ焼きそば もやしのナムル さつまいもチップス 牛乳	**25** **遊ぶたのカレーライス** コーンサラダ **イタガキベーカリーの** **マドレーヌ** 牛乳	**26** ブランパン コンソメスープ てりやきチキン パイン 牛乳	**27** ごはん もずくのみそ汁 肉だんご ちくわの和え物 牛乳
赤		豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳	豚肉 ヨーグルト 卵 牛乳	とり肉 牛乳	もずく 油揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ 牛乳
緑		白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	白菜 えのき 人参 長ネギ パイン	なめこ 長ネギ 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参
黄		焼きそばメン ごま油 砂糖 でん粉 さつまいも 植物油脂	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 はちみつ イタリアンドレッシング 砂糖	パン 小麦粉 砂糖 米油 でん粉	ごはん パン粉 植物油脂 ごま ごま油
	30 ごはん さつま汁 さばのみぞれ煮 くきわかめの和え物 牛乳		今月の地場産品 ぶたにく たまねぎ じゃがいも ながいも キャベツ ながネギ だいこん	9月の食育目標 水分補給をしよう 食事からは１日の半分の水分をとることができます。食事と飲み物などで、しっかりと水分補給しましょう。  	**9月25日は** **まくべつの恵み給食** 今月は、忠類で育てられた遊ぶたを使ったカレーライス、イタガキベーカリーのマドレーヌが登場します！ 遊ぶたはあっさりした脂が特徴です。いつものポークカレーライスと味を比べてみてください！ イタガキベーカリーからは、今年はマドレーヌが登場します。どちらもぜひ味わって食べてくださいね！
赤	とり肉 みそ さば ちくわ くきわかめ 牛乳	～おもに体をつくる食べもの			
緑	大根 人参 こんにゃく 長ネギ もやし	～おもに体の調子をととのえる食べもの			
黄	ごはん さつまいも 砂糖	～おもにエネルギーのもとになる食べもの			

一食あたりの平均値	小学生	中学生
エネルギー	673kcal	824kcal
たんぱく質	25.0g	30.1g
脂　質	21.6g	24.9g

※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。