

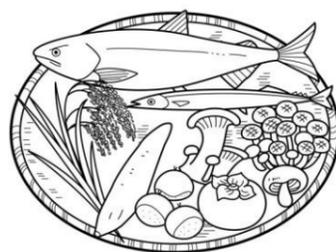
日	曜日	主食	料理名	飲み物など	かや体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
1	金	ご飯	●海老と厚揚げの旨煮 切干大根のサラダ(中華ドレ) 巨峰②	牛乳	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 生揚げ 豚肉 えび	しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参 たけのこ チンゲン菜 しいたけ 小松菜 もやし キャベツ 切干大根 ぶどう	809	35.5	
4	月	●カレーピラフ	とうがんのスープ ●手作り鮭グラタン りんご缶	牛乳	米 バター ジャガ芋 マカロニ 油 小麦粉	ベーコン 牛乳 鮭 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム とうがん キャベツ しいたけ グリーンピース りんご	813	29.8	
5	火	中華麺	みそラーメンスープ 野菜チップス 梨	牛乳	中華めん 油 ごま さつま芋	焼き豚 豚肉 なんと わかめ 牛乳	にんにく しょうが もやし キャベツ 人参 スイートコーン ねぎ れんこん さやいんげん かぼちゃ 梨	835	29.1	
6	水	ゆかりご飯	●豆腐と葱の味噌汁 秋刀魚のおろしだれがけ 海藻サラダ(玉ねぎドレ)	牛乳	米	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 秋刀魚 海藻ミックス	ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 きゅうり	809	30.0	
7	木	ダイスチーズパン	●ABCスープ さけのムニエルレモン風味 若草ポテト	ジョア (ピーチ)	パン マカロニ 小麦粉 油 バター 砂糖 ジャガ芋	チーズ ジョア ベーコン 鮭	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれんそう レモン パセリ	780	33.3	
8	金	わかめご飯	●しめじの味噌汁 鶏肉のから揚げ② ほうれん草のおひたし(醤油)	牛乳	米 ジャガ芋 でん粉 油	わかめ 牛乳 油揚げ 鶏肉	しめじ 玉ねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし 人参	834	34.9	
11	月	スライスうずまきパン	●トマトと夏野菜のスープ煮 ハムかつ(ソース) ボイルキャベツ(マヨネーズ)	牛乳	パン 油 ジャガ芋 小麦粉 パン粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ハム	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ なす トマト セロリー もやし	822	33.4	
12	火	ご飯	●なめこの味噌汁 豚肉の生姜焼き れんこんとひじきの炒め煮	牛乳	米 砂糖 こんにゃく 油	牛乳 豆腐 豚肉 さつま揚げ ひじき	なめこ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく りんご れんこん 人参 さやいんげん	780	30.4	
13	水	食パン (はちみつ)	●イタリアンスープ スパイシーフライドチキン こんにゃくサラダ(しそドレ)	牛乳	パン はちみつ パン粉 でん粉 油 こんにゃく	牛乳 ベーコン チーズ 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 スイートコーン しょうが にんにく キャベツ もやし	756	34.0	
14	木	栗ご飯	豚汁 おろしハンバーグ 茎わかめのきんぴら	牛乳	米 栗 ごま ジャガ芋 里芋 こんにゃく 油 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 卵 茎わかめ 油揚げ さつま揚げ	ねぎ 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ さやいんげん	813	34.7	
15	金	きなこ揚げパン	きのこと野菜のスープ イカのハーブ焼き 青菜のサラダ(和風ドレ)	牛乳	パン 油 砂糖 マカロニ ジャガ芋	きな粉 牛乳 ベーコン いか	しめじ しいたけ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ スイートコーン	757	33.3	
19	火	クファジュシー 豚肉とこ昆布の 炊き込みご飯	もずくスープ チャンプルー 冷凍パイン	牛乳	米 油 でん粉	豚肉 昆布 牛乳 鶏肉 豆腐 竹輪 もずく 生揚げ 卵 削り節	人参 しいたけ ねぎ にがうり 玉ねぎ もやし パインアップル	798	33.6	
20	水	麦ご飯	ポークカレー 大根サラダ(ハンパソートレ) 巨峰②	牛乳	米 大麦 油 ジャガ芋 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 もやし 小松菜 ぶどう	854	26.2	
21	木	ソフトフランスパン	ポークビーンズ ツナ入り野菜ソテー ミニトマト②	牛乳	パン ジャガ芋 油 砂糖	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 チーズ ツナ	玉ねぎ グリーンピース 人参 チンゲン菜 キャベツ スイートコーン しょうが ミニトマト	785	33.0	
22	金	麦ご飯	親子丼の具 チンゲン菜のお浸し(醤油) りんごゼリー	牛乳	米 大麦 ジャガ芋 砂糖	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 白菜	779	32.7	
25	月	チョコ食パン	チキンのトマト煮 ポテトチーズオムレツ ビーンズサラダ(コソドレ)	牛乳	パン 油 ジャガ芋	牛乳 鶏肉 レンズ豆 卵 ソーセージ チーズ ひよこ豆	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり スイートコーン	882	37.4	
26	火	麦ご飯	さつま芋の味噌汁 ししゃもの磯辺揚げ②(醤油) 五目金平 冷凍みかん	緑茶	米 大麦 さつま芋 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	油揚げ ししゃも 青のり 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん 冷凍みかん	839	25.6	
27	水	ナン	ポトフ カレーミート フルーツミックス	牛乳	ナン ジャガ芋 油 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 ソーセージ 鶏肉 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆	人参 玉ねぎ キャベツ さやいんげん にんにく しょうが みかん パインアップル もも りんご	793	31.5	
28	木	ご飯	湯葉の澄し汁 いわしの蒲焼 小松菜と白菜のサラダ(香味塩ドレ)	牛乳	米 焼きふ でん粉 油 砂糖	牛乳 帆立貝柱 湯葉 いわし	人参 しいたけ みつば ねぎ たけのこ 小松菜 白菜 えのきたけ もやし	811	32.1	
29	金	そばろご飯	大根と小松菜のみそ汁 鯨の竜田揚げ※ 甘酢和え	牛乳	米 砂糖 油 でん粉 ごま	鶏肉 卵 牛乳 油揚げ 鯨 わかめ	しょうが 大根 小松菜 玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ 人参	778	34.5	
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・給食費は、 9月27日(水) に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414								日の出町平均	806	32.3
								学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)

※平井小6年生献立29日(金)の主菜は「レバーのから揚げ」の予定でしたが、食材の都合で「くじらの竜田揚げ」に変更になりました。



●今月の地場産野菜● 玉ねぎ

馬場さんが育てた玉ねぎです。
献立表の●印の料理に入っています。
感謝しておいしくいただきます♪



9月9日は
重陽の節句

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。