



日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
5	火	ゆかりごはん	★とうふとねぎのみそしる さんまのおろしだれがけ かいそうサラダ(たまねぎドレ)	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ さんま かいそうミックス	ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり	648	24.5
6	水	ちゅうかめん	みそラーメンスープ やさいチップス なし	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さつまいも	やきぶた ぶたにく なると わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん ねぎ スイートコーン れんこん さやいんげん かぼちゃ なし	675	23.5
7	木	わかめごはん	★しめじのみそしる とりにくのからあげ② ほうれんそうのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	しめじ たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	655	27.7
8	金	ダイスチーズパン	★ABCスープ さけのムニエルレモンふうみ わかさポテト	ジョア (ピーチ)	パン マカロニ こむぎこ あぶら バター さとう じゃがいも	チーズ ジョア ベーコン さけ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう レモン パセリ	595	25.8
11	月	ごはん	★なめこのみそしる ぶたにくのしょうがやき れんこんとひじきのいために	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さつまあげ ひじき	なめこ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく りんご れんこん にんじん さやいんげん	622	24.9
12	火	スライスうずまきパン	★トマトとなつやさいのスープに ハムかつ(ソース) ボイルキャベツ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ハム	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ スツキーニ なす トマト セロリー もやし	643	27.0
13	水	くりごはん	とんじる ★おろしハンバーグ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ くり ごま じゃがいも さといも こんにやく あぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご くきわかめ あぶらあげ さつまあげ	ねぎ にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しめじ さやいんげん	642	27.3
14	木	しよくパン (はちみつ)	イタリアンスープ スパイシーフライドチキン こんにやくサラダ(しそドレ)	ぎゅうにゅう	パン はちみつ パンこ でんぷん あぶらこんにやく	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご とりにく	たまねぎ にんじん スイートコーン しょうが にんにく キャベツ もやし	591	27.6
15	金	むぎごはん	ポークカレー だいこんサラダ(パンパンジードレ) きよほう②	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	ぶたにく レンズまめ だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ だいこん もやし こまつな ぶどう	674	21.4
19	火	クファージュシー ぶたにくとこんぶの たきこみごはん	もずくスープ チャンプルー れいとうパイン	ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ もずく なまあげ たまご かつおぶし	にんじん しいたけ ねぎ にがうり たまねぎ もやし パインアップル	631	26.6
20	水	きなこあげパン	きのことやさいのスープ イカのハーブやき あおなのサラダ(和風ドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ きなこ ぎゅうにゅう ベーコン いか	しめじ しいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ スイートコーン	592	27.3
21	木	むぎごはん	おやこどんのぐ チンゲンサイのおひたし(しょうゆ) りんごゼリー	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし チンゲンサイ はくさい	634	26.2
22	金	ソフトフランスパン	ポークビーンズ ツナいりやさいソテー ミニトマト②	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく チーズ ツナ	たまねぎ グリンピース にんじん チンゲンサイ キャベツ スイートコーン しょうが ミニトマト	612	26.1
25	月	むぎごはん	さつまいものみそしる ししゃものいそべあげ②(しょうゆ) ごもくきんぴら れいとうみかん	りよくちや	こめ おおむぎ さつまいも こむぎこ あぶらこんにやく さとう ごま	あぶらあげ ししゃも あおのり ぶたにく さつまあげ	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん れいとうみかん	607	17.6
26	火	チョコしよくパン	チキンのトマトに ポテトチーズオムレツ ビーンズサラダ(コーンドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ たまご ソーセージ チーズ ひよこまめ	にんにく にんじん たまねぎ 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	694	29.6
27	水	そばろごはん	だいこんとこまつなのみそしる くじらのたつたあげ※ あまずあえ	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ くじら わかめ	しょうが だいこん こまつな たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ にんじん	613	27.6
28	木	ごはん	ゆばのすましじる いわしのかばやき こまつなとはくさいのサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ やきふ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ほたてかいばしら ゆば いわし	にんじん しいたけ みつば ねぎ たけのこ こまつな はくさい えのきたけ もやし	639	26.1
29	金	ナン	ポトフ カレーミート フルーツミックス	ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく ぶたにく こうやどうふ レンズまめ	にんじん たまねぎ 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	626	25.2
日の出町平均								633	25.7
学校給食摂取基準(範囲)								640	(18~32)

・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

※平井小6年生献立27日(水)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。

★**こんげつ**のひのでの**やさい**★ **たまねぎ**
 ばばさんがそだてたたまねぎです。
 こんだてひょうの★じるしのりょうりにはいっています。
 さがしながらあじわっていただきましょう♪





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。

