

| 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) | ひらい小 6ねんせい メニュー☺ | 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 | ひらい小 6ねんせい メニュー☺ | 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) | ひらい小 6ねんせい メニュー☺ | 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 さつまいも 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 スッキーニ 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 | ひらい小 6ねんせい メニュー☺ | 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 さつまいも | 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) | ひらい小 6ねんせい メニュー☺ | 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 | おきなわ りょうり | 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) | ひらい小 6ねんせい メニュー☺ | ぎゅうにゅう | パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも | 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 だいた 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 | ひらい小 6ねんせい メニュー☺ | 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 さつまいも | 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 | ひらい小 6ねんせい メニュー☺ | 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 |
| ・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 | | | | | | | | 学校給食摂取基準 (範囲) | 640 | (18~ 32) |

ひらいしょう ねんせいひんたて にちすい しゅさい
 ※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。



がつ か
9月9日は
 ちょうよう せつく
重陽の節句



★**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♪



もも せつく (がつ か) やたん せつく (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。