

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 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]	
3	月	麦ご飯	キーマカレー シーフードサラダ(かんきつドレ) 巨峰②	牛乳	米 大麦 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆たんぱく チーズ ひよこ豆 脱脂粉乳 えび いか たこ わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ もやし ぶどう	885	32.9	
4	火	菜飯	もずくスープ チーズ入り手作りかぼちゃ コロッケ(ソース) ボイルキャベツ(コンドレ)	牛乳	米 ごま 油 でん粉 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 豆腐 もずく おから 豚肉 大豆たんぱく チーズ	ねぎ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ もやし	874	27.7	
5	水	ココアパン	ポークビーンズ マカロニサラダ(ソイドレ) 梨	牛乳	パン じゃが芋 油 砂糖 マカロニ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 チーズ	玉ねぎ グリンピース 人参 きゅうり スイートコーン キャベツ なし	810	29.3	
6	木	さつまいもご飯	揚げなすの味噌汁 鯖の生姜焼き 菊の花入りおひたし(醤油)	牛乳	米 さつまいも ごま 油	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ さば	なす 玉ねぎ ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 菊	758	27.1	
7	金	中華麺	あんかけ焼きそばのたれ ひじきと大豆のサラダ(ごまドレ) みかんクレープ	緑茶	中華めん 油 砂糖 でん粉	豚肉 いか えび なると うずら卵 ひじき 大豆 チーズ 牛乳	にんにく しょうが たけのこ 人参 玉ねぎ もやし しいたけ きくらげ チンゲン菜 白菜 きゅうり 枝豆 キャベツ スイートコーン	741	35.0	
10	月	ご飯	春雨入り野菜スープ 手作り揚げ餃子(醤油) しらたきのキムチ炒め	牛乳	米 はるさめ 油 ぎょうざの皮 でん粉 小麦粉 しらたき 砂糖 ごま	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	人参 たけのこ 白菜 もやし チンゲン菜 しいたけ ねぎ にら キャベツ しょうが にんにく キムチ	844	28.6	
11	火	ミルクコッペパン	かぼちゃのポタージュ さわらのトマトソースがけ 枝豆ソテー	コーヒー 牛乳	パン じゃが芋 バター 小麦粉 油 砂糖 マカロニ	牛乳 ベーコン 生クリーム 豆乳 さわら	玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ しょうが にんにく トマト 枝豆 スイートコーン	804	34.9	
12	水	そばろご飯	さつまいもの味噌汁 ししゃものフライ②(ソース) こんにやくサラダ(玉ねぎドレ)	牛乳	米 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 こんにやく	鶏肉 卵 牛乳 油揚げ ししゃも	しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜	852	34.9	
13	木	中華麺	みそラーメン 野菜チップス ぶどうゼリー	牛乳	中華めん 油 ごま さつまいも	焼き豚 豚肉 なると わかめ 牛乳	にんにく しょうが もやし キャベツ 人参 ねぎ れんこん さやいんげん かぼちゃ スイートコーン	827	27.6	
14	金	ご飯	豆腐と葱の味噌汁 おろしハンバーグ 海藻サラダ(しそドレ)	牛乳	米 パン粉 油	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 豆乳 おから 海藻ミックス	玉ねぎ ねぎ 大根 ぶなしめじ キャベツ 人参 きゅうり	803	30.3	
18	火	ダイスチーズパン	ミネストローネスープ デミソースオムレツ 小松菜とコーンのソテー	牛乳	パン 油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 ベーコン チーズ 卵 ソーセージ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト しめじ マッシュルーム 小松菜 スイートコーン	791	34.1	
19	水	わかめご飯	けんちん汁 豚肉のから揚げ 春雨とチンゲン菜の サラダ(パンパンドレ)	牛乳	米 里芋 油 でん粉 はるさめ	わかめ 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが チンゲン菜 キャベツ もやし	825	30.3	
20	木	食パン (マーシャルピンス)	トマトと夏野菜のスープ煮 スパイシーフライドチキン 巨峰②	牛乳	パン チョコクリーム でん粉 油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ トマト セロリート ズッキーニ にんにく ぶどう	787	33.5	
21	金	さといもご飯	お月見汁 焼きさんまの薬味だれ 切干大根のサラダ(香味塩ドレ)	牛乳	米 里芋 白玉団子 油 ごま 砂糖 でん粉	油揚げ 鶏肉 牛乳 さんま	人参 白菜 チンゲン菜 ごぼう ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ もやし 切干大根	878	31.5	
25	火	麦ご飯	ポークカレー ミモザソテー 冷凍みかん	牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	レンズ豆 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 ベーコン 卵	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ チンゲン菜 冷凍みかん キャベツ	882	27.0	
26	水	スライスコッペパン	とうがんのスープ 鮭のフライ(タルタルソース) グリーンサラダ(イタリアンドレ)	牛乳	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン 鮭	とうがん にんにく キャベツ しいたけ 人参 もやし きゅうり ピーマン	819	32.0	
27	木	ご飯	なめこの味噌汁 鯨の竜田揚げ 茎わかめ入りきんぴら	牛乳	米 でん粉 油 こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 油揚げ くら 茎わかめ 豚肉	なめこ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 ごぼう さやいんげん	852	32.7	
28	金	背割りコッペパン	卵と野菜のカレー煮 ロング焼きウィンナー じゃこ入りペペロンソテー	牛乳	パン 油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 ベーコン うずら卵 ソーセージ じゃこ	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 トマト さやいんげん キャベツ にんにく	773	30.4	
								日の出町平均	823	31.1
・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(木) 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)	820	(25~40)



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。

重陽になすを食べると病気になるという
言い伝えから、給食のみそ汁になすを使います。

今年の十五夜は9月24日です

昔の暦の8月15日を「十五夜」といいますが、「十五夜」という名前から、今でも毎年15日がお月見の日だと思っている人はいませんか？実際は、9月中旬~10月上旬で毎年日にちは違っていきます。これは旧暦(昔の暦)と今の暦は数え方が違うためです。十五夜は別名で「芋名月」ともいい、芋類の収穫を祝う行事でもあります。給食では、甘辛く煮つけた里芋の混ぜご飯と月見団子のかわりに白玉団子を浮かべた汁を出します。

