

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	カや体温となるもの 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]	
4	火	なめし	もずくスープ チーズいり てづくり かぼちゃコロッケ(ソース) ポイルキャベツ(コントレ)	ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら でんぷん じゃがいも バター こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく おから ぶたにく チーズ だいずたんぱく	ねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ もやし	685	22.3	
5	水	さつまいもごはん	あげなすのみそしる さばのしょうがやき きくのはないりおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ さば	なす たまねぎ ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん きく	622	22.5	
6	木	ココアパン	ポークビーンズ マカロニサラダ(ソイドレ) なし	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく チーズ	たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり スイートコーン キャベツ なし	622	23.8	
7	金	ごはん	はるさめいりやさいスープ てづくりあげぎょうざ(しょうゆ) しらたきのキムチいため	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ あぶら ごま ぎょうざのかわ でんぷん こむぎこ しらたき さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく	にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ もやし しいたけ ねぎ なら キャベツ しょうが にんにく キムチ	653	22.8	
10	月	ちゅうかめん	あんかけやきそばのたれ ひじきとだいずのサラダ(ごまドレ) みかんクレープ	りよくちや	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん	ぶたにく いか えび なると うずらたまご ひじき だいず チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ もやし キャベツ しいたけ きくらげ チンゲンサイ はくさい きゅうり えだまめ スイートコーン	575	24.4	
11	火	そぼろごはん	さつまいものみそしる ししゃものフライ②(ソース) こんにやくサラダ(たまねぎドレ)	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも こむぎこ パンこ こんにやく	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな	686	28.0	
12	水	ミルクコッペパン	くりかぼちゃのポタージュ さわらのトマトソースがけ えだまめソテー	コーヒー ぎゅうにゅう	パン バター こむぎこ じゃがいも あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とうにゅう さわら	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ しょうが にんにく トマト えだまめ スイートコーン	645	27.5	
13	木	ごはん	とうふとねぎのみそしる おろしハンバーグ かいそうサラダ(しそドレ)	ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく とうにゅう おから かいそうミックス	たまねぎ ねぎ だいこん しめじ キャベツ にんじん きゅうり	619	24.7	
14	金	ちゅうかめん	みそラーメンスープ やさいチップス ぶどうゼリー	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 スイートコーン ねぎ れんこん さやいんげん かぼちゃ	659	23.3	
18	火	わかめごはん	けんちんじる ぶたにくのからあげ はるさめとチンゲンさいの サラダ(パンパンドレ)	ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら でんぷん はるさめ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし	653	24.2	
19	水	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 こまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト しめじ マッシュルーム スイートコーン こまつな	606	27.1	
20	木	さといもごはん	おつきみじる やきさんまのやくみだれ きりぼしだいこんのサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ さといも しらたまだんご あぶら ごま さとう でんぷん	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう さんま	にんじん はくさい ごぼう ねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし こまつな きりぼしだいこん	676	25.9	
21	金	しょくパン (マーシャルピンス)	トマトとなつやさいのスープに スパイシーフライドチキン きよほう②	ぎゅうにゅう	パン チョコクリーム あぶら じゃがいも こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ズッキーニ トマト セロリー にんにく ぶどう	613	26.6	
25	火	スライスコッペパン	とうがんのスープ さけのフライ(タルソース) グリーンサラダ(イタリアンドレ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ	とうがん にんにく キャベツ しいたけ にんじん もやし きゅうり ピーマン	641	26.7	
26	水	むぎごはん	ポークカレー ミモザソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	レンズまめ ぶたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ れいとうみかん	686	21.8	
27	木	せわりコッペパン	たまごとやさいのカレーに ロングやきウインナー じゃこいりペペロンソテー	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ソーセージ じゃこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい トマト さやいんげん キャベツ にんにく	605	24.4	
28	金	ごはん	なめこのみそしる くじらのたつたあげ くきわかめいりきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ くじら くきわかめ ぶたにく	なめこ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	655	26.3	
<p>・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</p>								日の出町平均	644	24.9
								学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)



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。

