

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	1食分(kcal) 蛋白質(g)
1水	チャーハン	わかめいりやさいスープ てづくりしゅうまい コーンサラダ	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、はるさめ、ごま、しゅうまいのかわ、さとう、でんぶん	ハム、たまご、ぎゅうにゅう、とり、わかめ、とうふ、ぶたにく、おから	にんじん、ながねぎ、グリーンピース、しいたけ、キャベツ、もやし、たけのこ、しょうが、とうもろこし、きゅうり	627 kcal 24.1 g
2木	むぎごはん	チキンカレー にたまご キャベツとわかめのサラダ	りんごジュース	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	とりにく、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ、たまご、わかめ	りんごジュース、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん、トマト、キャベツ	655 kcal 19.5 g
3金	ゆでちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ ほしがたポテト プリン	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、じゃがいも、プリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わかめ	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、いんじん、チンゲンさい、ながねぎ、とうもろこし	694 kcal 24.7 g
6月	せわりコッペパン	とりにくとじゃがいものスープに ロングやきウィンナー① さんしょくソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、セロリ、えだまめ、とうもろこし	620 kcal 28.5 g
7火	ごはん	かぶのみそしる さばのしおやき ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、さば、かつおぶし	かぶ、たまねぎ、ながねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	609 kcal 24.2 g
8水	ダイスチーズパン	ポークビーンズ じゃことキャベツのペレコンソテー れいとうはくとう	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、だいた、ぶたにく、ベーコン、チーズ、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、にんにく、キャベツ、はくとう	644 kcal 28.5 g
9木	くりごはん ちょうようの せつくこんだて	うちめじる いかのしょうがやき きくのはなはいりサラダ	ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、くり、ごま、さといも、こんにやく、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、だいた、あぶらあげ、みそ、いか	だいた、ごぼう、ながねぎ、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、もやし、きく	613 kcal 28.0 g
10金	はちみつしょくパン	トマトとニョッキのスープ まだいのたつたあげ キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	パン、ポテトニョッキ、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、まだい、ハム	にんにく、たまねぎ、トマト、いんげん、しょうが、キャベツ、にんじん、とうもろこし	661 kcal 28.3 g
13月	ごはん	けんちんじる とりにくのからあげ マカロニサラダ	コーヒー ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにやく、あぶら、でんぶん、マカロニ	コーヒーぎゅうにゅう、とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう、だいた、ながねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	688 kcal 26.2 g
14火	マールしょくパン	*ABCスープ ようふうたまごやき *もやしとエリンギのソテー	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、ウィンナー、ハム	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えだまめ、もやし、エリンギ	617 kcal 25.7 g
15水	むぎごはん	キーマカレー *こまつなとコーンのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたたんぱく、ひよこまめ、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご、とうもろこし、こまつな、しめじ	722 kcal 25.5 g
16木	あげパン	イタリアンスープ いかのスペインふう スパゲッティパジリコンソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、パンこ、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、いか	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、にんにく、しょうが、トマトペースト、トマトピューレ	655 kcal 28.8 g
17金	ひじきごはん	おつきみじる さけのきのこあんかけ おつきみだんご	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、さといも、でんぶん、だんご	とりにく、ひじき、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、さけ	にんじん、はくさい、だいた、ほうれんそう、ながねぎ、しめじ、えのき、たまねぎ	653 kcal 26.7 g
21火	ごはん	なすとみょうがのみそしる なまあげのステーキ きんぴらに	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こんにやく、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、なまあげ、ぶたにく	なす、みょうが、とうがん、たまねぎ、ながねぎ、しょうが、にんにく、りんご、にんじん、ごぼう、いんげん	640 kcal 25.1 g
22水	こめコッペパン	しろいんげんまめのポタージュース いかといんげんのガリバタいため きりほしだいこんとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう	こめコパン、こむぎこ、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、いんげんまめ、とりにゅう、なまクリーム、チーズ、いか、わかめ	とうもろこし、たまねぎ、いんげん、にんにく、きりほしだいこん、キャベツ、もやし、にんじん	602 kcal 29.6 g
24金	ごはん	もやしのタンタンスープ ぶたにくのパーベキューソース *キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたたんぱく、みそ、ぶたにく	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、チンゲンさい、にんじん、ながねぎ、しいたけ、りんご、レモンじり、キャベツ、こまつな	647 kcal 26.2 g
27月	ゆでちゅうかめん	あんかけやきそばのぐ キムチポテト ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ、チンゲンさい、しいたけ、きくらげ、キムチ	694 kcal 27.9 g
28火	さつまいもごはん	かぼちゃのみそしる ししやものフライ② *1.2ねんせいはいり1ぼん はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、ごま、こむぎこ、パンこ、あぶら、ソイドレッシング	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ししやも	かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん	662 kcal 24.4 g
29水	ピザチーズパン	やさいスープ やさいスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	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、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、えだまめ、とうもろこし	629 kcal 29.4 g
30木	わかめごはん	いなかじる いかのいそべあげ *こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、こんにやく、あぶら、こむぎこ	わかめ、ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、いか、あおのり	だいた、にんじん、ながねぎ、しめじ、こまつな、キャベツ、もやし	600 kcal 25.7 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
 ・9月の給食費は、9月27日(月)が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

2学期の給食開始日	日の出町平均
大久野小 9月1日(水)	26.4
井井小 9月2日(木)	学校給食摂取基準
本宿小 9月3日(金)	(範囲)
	640
	(18~32)

国産農水産物販路多様化緊急対策事業について

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、日本各地で農水産物の流通量が減少及び単価下落が続いており、各生産者等への事業活動に対する継続支援が急務の課題となっています。農林水産省は「国産農水産物販路多様化緊急対策事業」として、停滞する水産品の、学校給食に向けた無償提供の提案がありました。学校給食での使用が、支援事業の協力になるため、今年は10日(金)に宮崎県・三重県・愛媛県の真鯛を無償提供していただき、下味をつけてから揚げにします。大切にいただきます。

2学期の給食開始日

大久野小 9月1日(水)
井井小 9月2日(木)
本宿小 9月3日(金)

今日の日々の野菜

献立表*マークの料理に入っています。
感謝していただきます♪
小松菜(野崎さん)

9月9日は 重陽の節句です

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、ご節句の一つで古くは中国から伝わったものです。「菊の節句」とも呼ばれ、菊酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして無病息災や長寿を祝います。

今年の十五夜は 9月21日です