

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄色	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	1食分 (kcal) 蛋白質 (g)
30月	えびピラフ	ミネストローネ 鶏肉のチーズ焼き ジャーマンポテト	牛乳	米, バター, 油, マカロニ, じゃが芋	えび, 牛乳, ベーコン, チーズ, 鶏肉	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, トマト	757 kcal 36.6 g
31火	ご飯	豆腐と油揚げの味噌汁 ホッケのおろしだれがけ 筑前煮	牛乳	米, 里芋, こんにゃく, 油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, みそ, ホッケ, 鶏肉, 竹輪	玉ねぎ, 長ねぎ, 大根, 人参, ごぼう, れんこん, 筍, しいたけ, さやいんげん	753 kcal 35.5 g
1水	チャーハン	わかめ入り野菜スープ 手作りシウマイ コーンサラダ	牛乳	米, 油, はるさめ, ごま, しゅうまいの皮, 砂糖, でん粉	ハム, 卵, 牛乳, 鶏肉, わかめ, 豆腐, 豚肉, おから	人参, 長ねぎ, グリンピース, しいたけ, キャベツ, もやし, 筍, しょうが, とうもろこし, きゅうり	808 kcal 29.8 g
2木	背割りコッペパン	鶏肉とじゃが芋のスープ煮 ロング焼きウインナー① 三色ソテー	牛乳	パン, じゃが芋, 油	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ウインナー	玉ねぎ, 人参, キャベツ, マッシュルーム, セロリ, 枝豆, とうもろこし	781 kcal 35.9 g
3金	麦ご飯	チキンカレー 煮卵 キャベツとわかめのサラダ	りんごジュース	米, 麦, じゃが芋, 油, バター, 小麦粉	鶏肉, レンズ豆, 脱脂粉乳, チーズ, 卵, わかめ	りんごジュース, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, さやいんげん, トマト, キャベツ	817 kcal 24.0 g
6月	ゆで中華麺	醤油ラーメンスープ 星型ポテト プリン	牛乳	中華麺, 油, ごま, じゃが芋, プリン	牛乳, 豚肉, なた, わかめ	にんにく, しょうが, もやし, 白菜, 人参, チンゲン菜, 長ねぎ, とうもろこし	868 kcal 30.9 g
7火	ダイステーズパン	ポークビーンズ じゃことキャベツのペペロンソテー 冷凍白桃	牛乳	パン, じゃが芋, 油, 砂糖, スパゲッティ	牛乳, 大豆, 豚肉, ベーコン, チーズ, ちりめんじゃこ	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, とうもろこし, にんにく, キャベツ, 白桃	807 kcal 35.5 g
8水	ご飯	かぶの味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し	牛乳	米	牛乳, 油揚げ, みそ, 鯖, かつお節	かぶ, 玉ねぎ, 長ねぎ, ほうれん草, キャベツ, もやし, 人参	760 kcal 29.3 g
9木	はちみつ食パン	トマトとニョッキのスープ 真鯛の竜田揚げ キャベツとコーンのソテー	牛乳	パン, ポテトニョッキ, 油, でん粉	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 真鯛, ハム	にんにく, 玉ねぎ, トマト, さやいんげん, しょうが, キャベツ, 人参, とうもろこし	837 kcal 35.7 g
10金	栗ご飯 重陽の節句 献上窓	打ち豆汁 いかの生姜焼き 菊の花入りサラダ	牛乳	米, もち米, 栗, ごま, 里芋, こんにゃく, 油	牛乳, 鶏肉, 大豆, 油揚げ, みそ, いか	大根, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, ほうれん草, キャベツ, もやし, 菊	771 kcal 34.5 g
13月	マール食パン	*ABCスープ 洋風卵焼き *もやしとエリンギのソテー	牛乳	パン, マカロニ, 油	牛乳, ベーコン, 卵, ウインナー, ハム	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, 枝豆, もやし, エリンギ	778 kcal 32.1 g
14火	ご飯	けんちん汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ	コーヒー 牛乳	米, 里芋, こんにゃく, 油, でん粉, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	コーヒー牛乳, 鶏肉, 豆腐	人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり	894 kcal 32.1 g
15水	揚げパン	イタリアンスープ いかのスペイン風煮 スパゲティバジリコソテー	牛乳	パン, 油, 砂糖, パン粉, スパゲッティ	牛乳, ベーコン, 卵, チーズ, いか	玉ねぎ, 人参, 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	846 kcal 36.3 g
16木	麦ご飯	キーマカレー *小松菜とコーンのソテー ヨーグルト	牛乳	米, 麦, 油, バター, 小麦粉	牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, ひよこ豆, レンズ豆, 脱脂粉乳, チーズ, ヨーグルト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, りんご, とうもろこし, 小松菜, しめじ	897 kcal 30.9 g
17金	米粉コッペパン	白いんげん豆のポタージュスープ いかとインゲンのガリバター炒め 切干大根とわかめのサラダ	牛乳	米粉パン, 小麦粉, 油, バター	牛乳, いんげん豆, 豆乳, 生クリーム, チーズ, いか, わかめ	とうもろこし, 玉ねぎ, さやいんげん, にんにく, 切干大根, キャベツ, もやし, 人参	764 kcal 37.5 g
21火	ご飯	なすとみょうがの味噌汁 生揚げのステーキ きんぴら煮	牛乳	米, 油, 砂糖, こんにゃく, じゃが芋	牛乳, 豆腐, 油揚げ, みそ, 生揚げ, 豚肉	なす, みょうが, とうがね, 玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, りんご, 人参, ごぼう, さやいんげん	812 kcal 31.5 g
22水	ひじきご飯	お月見汁 鮭のきのこあんかけ お月見だんご	牛乳	米, こんにゃく, 油, 砂糖, 里芋, 油, でん粉, 団子	鶏肉, ひじき, 油揚げ, かつお節, 牛乳, 豚肉, かまぼこ, 昆布, 鮭	人参, 白菜, 大根, ほうれん草, 長ねぎ, しめじ, えのき, 玉ねぎ	796 kcal 32.5 g
24金	ゆで中華麺	あんかけ焼きそばの具 キムチポテト ぶどうゼリー	牛乳	中華麺, 油, 砂糖, でん粉, じゃが芋, 砂糖, ゼリー	牛乳, 豚肉, いか, えび, 豚肉	にんにく, しょうが, 人参, 白菜, 玉ねぎ, もやし, 筍, チンゲン菜, しいたけ, きくらげ, キムチ	866 kcal 35.0 g
27月	ご飯	もやしの担々スープ 豚肉のバーベキューソース *キャベツのサラダ	牛乳	米, はるさめ, 油, 砂糖, ごま	牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, みそ	にんにく, しょうが, もやし, 白菜, チンゲン菜, 人参, 長ねぎ, しいたけ, りんご, レモン汁, キャベツ, 小松菜	816 kcal 32.3 g
28火	ピザチーズパン	野菜スープ タンドリーチキン ポテトサラダ	牛乳	パン, 油, じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, もやし, にんにく, しょうが, 枝豆, とうもろこし	820 kcal 36.2 g
29水	さつまいもご飯	かぼちゃの味噌汁 ししゃものフライ② 花野菜サラダ	牛乳	米, さつま芋, ごま, 小麦粉, パン粉, 油, ソイドレッシング	牛乳, 油揚げ, みそ, ししゃも	かぼちゃ, 玉ねぎ, 長ねぎ, ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, 人参	833 kcal 29.3 g
30木	わかめご飯	田舎汁 いかの磯辺揚げ *小松菜のお浸し	牛乳	米, さつま芋, こんにゃく, 油, 小麦粉	わかめ, 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, みそ, いか, あおのり	大根, 人参, 長ねぎ, しめじ, 小松菜, キャベツ, もやし	759 kcal 31.3 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

<b>2学期の給食開始日</b> 大久野中 8月30日(月) 平井中 8月31日(火)	日の出町平均	817
	学校給食摂取基準(範囲)	32.9
		820 (25~40)

**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。

今日の日々の出の野菜  
 献立表に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)

今年の十五夜は  
 9月21日です

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。