

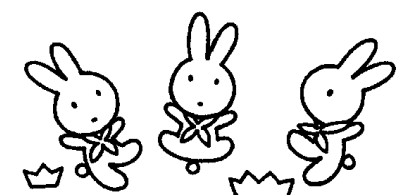


8-9月の献立表



春江小学校

家庭数配布

曜日	月	火	水	木	金
献立		8月27日 646kcal ・ハヤシライス ・牛乳 ・温野菜じゃこ入りサラダ ・フルーツポンチ	8月28日 589kcal ・カレーピラフ ・牛乳 ・ゴマドレサラダ ・ABCスープ ・くだもの	8月29日 617kcal ・ごぼうごはん ・牛乳 ・肉じゃが ・浅漬け ・みそ汁 ・くだもの	8月30日 612kcal ・ごはん ・牛乳 ・魚の香味焼き ・変わりきんぴら ・ふわふわとうふ汁
食品	赤黄緑	牛乳、豚肉、チーズ、生クリーム、じゃこ、寒天 米、麦、油、さとう、小麦粉、マーガリン、ごま、バター しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン 米、麦、バター、油、じゃがいも、ごま、マカロニ 人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、もやし、コーン、パセリ	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、油あげ、みそ、とうふ、わかめ 米、麦、油、サリ、じゃがいも、車ふ、ごま ごぼう、人参、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、大根	牛乳、さば、豚肉、さつまあげ、とうふ、卵 米、麦、油、さとう、ごま しょうが、ねぎ、ごぼう、人参、しいたけ、みつば
献立	9月2日 617kcal ・ごはん ・鉄火みそ ・牛乳 ・魚の塩焼き ・ピーナッツあえ ・肉団子汁	3日 554kcal ・じゃじゃ麺 ・牛乳 ・フライドポテト ・ごまじゃこ入りサラダ ・くだもの	4日 581kcal ・チキンライス ・牛乳 ・みそドレサラダ ・野菜スープ ・くだもの	5日 611kcal ・アーモンドトースト ・牛乳 ・ミネストローネ ・とら豆のミルク煮 ・くだもの	6日 632kcal ・まいだけごはん ・牛乳 ・いかのしょうが焼き ・さつまいもの甘煮 ・わかめと卵のスープ ・くだもの
食品	赤黄緑	牛乳、大豆、みそ、さけ、鶏ひき肉、たまご 米、麦、油、ごま、さとう、ピーナッツ、パン粉 人参、キャベツ、もやし、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ	牛乳、豚ひき肉、みそ、じゃこ うどん、油、じゃがいも、でんぶん、さとう、ごま もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、ねぎ、人参	牛乳、鶏肉、ベーコン、みそ 米、麦、バター、油、さとう、じゃがいも、ごま 玉ねぎ、人参、グリルピース、きゅうり、キャベツ、コーン、パセリ	牛乳、いか、鶏肉、とうふ、たまご、わかめ、油あげ 米、麦、さつまいも、さとう、でんぶん まいだけ、しょうが、人参、玉ねぎ、りんご
献立	9日 598kcal ・ごはん ・牛乳 ・魚の照り焼き ・じゃがいものきんぴら ・みそ汁 ・くだもの	10日 659kcal ・きなこトースト ・牛乳 ・鶏肉といかのトマトシチュー ・海藻とツナのサラダ ・くだもの	11日 628kcal ・ごはん ・小松菜ふりかけ ・牛乳 ・変わりたまご焼き ・野菜のごま酢あえ ・なめこ汁	12日 636kcal ・ゆかりごはん ・牛乳 ・鶏肉とコーンの揚げ煮 ・えのきのスープ ・くだもの	13日 610kcal ・肉丼 ・牛乳 ・しらすのさっぱり煮 ・沢煮椀 ・くだもの
食品	赤黄緑	牛乳、ぶり、みそ、とうふ、わかめ、くきわかめ 米、麦、さとう、ごま、じゃがいも しょうが、人参、さやいんげん、大根、ねぎ、りんご	牛乳、きなこ、鶏肉、いか、わかめ、ツナ、ひじき パン、マーガリン、小麦粉、さとう、じゃがいも、油、ごま セリ、人参、玉ねぎ、グリルピース、キャベツ、きゅうり、巨峰	牛乳、じゃこ、桜えび、鶏ひき肉、チーズ、みそ、とうふ 米、麦、ごま、油、さとう 小松菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、コウ、なめこ、コーン	牛乳、鶏肉、大豆、とうふ 米、麦、油、ごま、じゃがいも、でんぶん ねぎ、にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、えのき しいたけ、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、大根、小松菜
献立	16日 敬老の日 	17日 バースデー給食 ・ペペロンチーノ ・牛乳 ・ひよこ豆とツナのサラダ ・コーンスープ ・スウィートポテトパイ	18日 664kcal ・きんぴらごはん ・牛乳 ・和風ハンバーグ ・粉ふきいも ・くし型トマト ・お月見汁	19日 549kcal ・チリビーンズドッグ ・牛乳 ・ワントンスープ ・ポテトのバター煮 ・くだもの	20日 671kcal ・ごはん ・牛乳 ・さんまのかばやき ・きのこのピリ辛あえ ・すりごまのみそ汁
食品	赤黄緑	牛乳、ベーコン、ひよこ豆、ツナ、鶏肉、生クリーム マーガリン、油、さとう、さつまいも、ぎょうざの皮 にんにく、パセリ、キャベツ、人参、きゅうり、パセリ、コーン	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、とうふ、たまご、鶏肉 米、麦、さとう、油、ごま、パン粉、じゃがいも ごぼう、人参、玉ねぎ、トマト、白菜、かぼちゃ、ねぎ	牛乳、豚ひき肉、いんげん豆、豚肉、チーズ パン、油、小麦粉、マーガリン、さとう、ワタの皮、じゃがいも 人参、玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、もやし、しょうが	牛乳、さんま、しらす、みそ、とうふ 米、麦、小麦粉、でんぶん、油、じゃがいも、ごま 小松菜、きゅうり、しめじ、えのき、人参、大根、ねぎ
献立	23日 秋分の日 	24日 655kcal ・手作りレーズンパン ・牛乳 ・クラムチャウダー ・かりかりじゃこサラダ ・くだもの	25日 668kcal ・ごはん ・牛乳 ・大豆コロッケ ・キャベツのサラダ ・えのきととうふのスープ ・くだもの	26日 565kcal ・キムチチャーハン ・牛乳 ・春雨サラダ ・五目スープ ・くだもの	27日 602kcal ・ごはん ・手作りふりかけ ・牛乳 ・魚の南部焼き ・春雨の炒め物 ・はんぺん汁
食品	赤黄緑	牛乳、ベーコン、あさり、ほたて、いんげん豆、じゃこ 小麦粉、さとう、油、じゃがいも、マーガリン レーズン、あんず、人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、切干大根	牛乳、大豆、豚ひき肉、たまご、とうふ 米、麦、じゃがいも、油、さとう、小麦粉、パン粉 人参、玉ねぎ、キャベツ、えのき、こまつな、巨峰	牛乳、豚肉、たまご、ハム、じゃこ 米、麦、油、春雨、さとう こねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、人参、タケノコ、小松菜	牛乳、じゃこ、桜えび、あおりの、さけ、豚肉、鶏肉 米、麦、ごま、油、春雨、さとう しいたけ、タケノコ、人参、玉ねぎ、コウ、ねぎ、小松菜
献立	30日 リン 560kcal リン 562kcal ・さつまいもとハムのピラフ ・牛乳 ・わかめ入りサラダ ・小松菜と卵のスープ ・すりおろしリン 寒天またはシリコーンゼリー	お月見をしましょう  日本では旧暦の8月15日の中秋に「十五夜」 「中秋の名月」「芋名月」などと呼び、そのころの名月を觀賞する習慣があります。家の縁側などで、ススキを花瓶に さして、米の粉で作った月見団子や里芋、秋の果物などをお供えてお月見を楽しみます。中秋の名月は、初物の 里芋をお供えていた習慣から「芋名月」と呼んだりもします。平安時代には、農耕の神に感謝する行事となってい ました。旧暦の9月13日の名月は、収穫された枝豆や栗をお供えることから「豆名月」または「栗名月」と呼ばれ ます。 今年の十五夜は9月19日、十三夜は10月17日です。その夜きれいな月が見えるといいですね。			
食品	赤黄緑				

※材料は仕入れの都合により変更する場合があります。