



日	曜日	こ ん だ て	お も な 材 料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g	
3	火	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 いもとじゃこと大豆の揚げ煮 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆 わかめ 茎わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 さつまいも ごま 水あめ	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 きゅうり キャベツ もやし 大根 ホールコーン	633 25.7 2.0	2がっきがはじまりました。 9がつのきゅうしょくもくひょうは、「じかんをまもってたべよう」です。 じかんないにかたづけまでできるよう、がんばりましょう。
4	水	こぎつねごはん 五目たまご焼き ほうれん草の磯香和え みそ汁 冷凍みかん	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 ひじき たまご ちくわ のり みそ とうふ	米 麦 油 さとう ごま こんにやく さつまいも	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 もやし しいたけ 冷凍みかん	614 26.1 2.5	
5	木	小松菜ビスキュイパン 魚介のチャウダー コーンソテー バナナ	牛乳 たまご タコ イカ あさり 豆乳 生クリーム	丸パン バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも マーガリン	小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ にんにく ブロッコリー ホールコーン バナナ	551 23.0 1.8	こまつなビスキュイパン ビスケットのきじを、パンにぬってやいたものです。 ペーストにしたこまつなをまぜこみます。
6	金	ごはん ししゃものから揚げ キャベツのおかか和え 肉じゃが	牛乳 ししゃも おかか ぶた肉	米 麦 でん粉 油 じゃがいも しらたき さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん えのき しいたけ たけのこ 玉ねぎ さやいんげん	574 24.3 1.9	
9	月	たっぷり野菜のみそラーメン ジャンボぎょうざ 大豆もやしの中華和え グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 みそ 茎わかめ ハム	蒸し中華めん ごま油 油 ごま ぎょうざの皮 でん粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし いら しいたけ 大豆もやし 小松菜 きゅうり ぜんまい グレープフルーツ	575 24.5 2.5	ジャンボぎょうざ おおきなぎょうざのかわにぐをつつんで、あぶらであげます。
10	火	ごはん わかめのにんにく醤油炒め さばの香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨	牛乳 わかめ サバ おかか ぶた肉 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま さつまいも	にんにく しょうが ねぎ しそ 小松菜 キャベツ にんじん もやし ごぼう 大根 えのき 梨	574 25.8 1.8	わかめのにんにくしょうゆいため わかめを、みじんぎりにしたにんにくといっしょにいため、しょうゆであじつけします。
11	水	きのこピラフ レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものスープ	牛乳 ぶた肉 ウィンナー レバー 大豆 ベーコン まぐろの油漬け 粉チーズ	油 バター 米 麦 でん粉 米粉 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのき ホールコーン パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ 枝豆 セロリ トマト ホールのトマト	577 23.7 2.3	きのこピラフ マッシュルーム・しめじ・えのき、3しゅるいのきのこをつかいます。  まめまめさらだ
12	木	五目ツナご飯 生揚げと野菜のみそ炒め すまし汁	牛乳 まぐろの油漬け 生揚げ みそ とり肉 とうふ わかめ	米 麦 さとう 油 でん粉	ごぼう しいたけ にんじん しょうが たけのこ キャベツ 玉ねぎ ねぎ 白菜 小松菜	553 25.3 2.0	だいすと、えだまめをつかったサラダです。 
13	金	ハムチーズトースト めひかりのスパイシー揚げ ポテトとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ 巨峰	牛乳 ハム スライスチーズ めひかり ベーコン 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	胚芽食パン バター 小麦粉 油 じゃがいも さとう 米粉	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ かぼちゃ 巨峰	579 26.3 2.7	めひかりは、ふかいうみでとれるさかなです。 めが、あおしろくひかることからこのなまえが、つけられました。
17	火	《お月見献立》 栗ご飯 擬製豆腐 小松菜のからし和え 月見汁	牛乳 とうふ ぶた肉 たまご とり肉	米 もち米 粟 さとう ごま 油 白玉粉	しいたけ にんじん ねぎ 白菜 もやし 小松菜 大根 えのき かぼちゃ	565 24.4 2.4	9がつ17にちは、おつきみです。  つきみじる
18	水	バターライス チキントマトソース ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	牛乳 とり肉 あさり サワークリーム 粉チーズ ベーコン 粉寒天	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ホールのトマト マッシュルーム きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶	642 22.8 1.8	つくだきいろのまるいだんごがはいっています。 
19	木	《郷土料理：岩手県》 ごはん 鮭の南部焼き 茎わかめと切り干しのしゃきしゃきと和え ひつつみ 梨	牛乳 サケ 茎わかめ とり肉 ちくわ	米 麦 ごま ごま油 さとう 中力粉 じゃがいも	しょうが にんじん 切り干し大根 きゅうり キャベツ もやし 大根 しいたけ しめじ ねぎ 小松菜 梨	586 27.6 2.1	いわてけんのきょうどりょうりです。 ひつつみは、こなとみずをこねたものを、しるのなかにいれます。
20	金	《世界の料理：ハンガリー》 イーデシュブルゴーニャパン グーラッシュ チャラマーデ	牛乳 豆乳 ぶた肉	強力粉 さとう オリーブ油 さつまいも ごま グラニュー糖 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールのトマト パセリ キャベツ きゅうり パプリカ	573 24.2 2.2	ハンガリーのりょうりです。 「イーデシュブルゴーニャ」は、さつまいものことです。

24	火	たまごチャーハン イカのチリソース はるさめサラダ こまつ菜 とろろ ちゅうか 小松菜と豆腐の中華スープ	牛乳 たまご なると とり肉 イカ ハム ぶた肉 とろろ	米 麦 油 でん粉 さとう はるさめ ごま じゃがいも ごま油	葉ねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし しいたけ 玉ねぎ だけこのこ 小松菜	585 27.0 2.7	9がつ19にちから25 にちは「おひがん」で す。 
25	水	《お彼岸献立》 煮込みうどん 鶏肉のみそだれ焼き ごま和え 二色おはぎ (きな粉・小豆)	牛乳 なると 油揚げ みそ とり肉 小豆 きな粉	油 冷凍うどん さとう でん粉 ごま 米 もち米	ごぼう にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ	606 29.1 2.0	にしよくおはぎ おひがんには、おはぎを おそなえてたべるふう しゅうがあります。
26	木	ごはん 大豆コロッケ ツナとわかめの和え物 えのきと大根のみそ汁 梨	牛乳 大豆 ぶた肉 ひじき わかめ まぐろの油漬け とろろ みそ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜 梨	626 21.6 2.0	ポークキャベツドック ぶたにくをあまからく ためて、キャベツやき ゅうり・しめじ・しそな どいっしょに、パンには さみます。
27	金	ポークキャベツドック マセドアンサラダ ABC マカロニスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	コッパン 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも ABCマカロニ バター	にんじん キャベツ もやし しめじ しそ にんにく しょうが きゅうり ホールコーン 玉ねぎ ホールトマト パセリ	564 23.4 2.7	
30	月	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ △ロあじとれんこんのつくね焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ △ロあじ とり肉 大豆 みそ さつま揚げ 油揚げ	米 麦 さとう ごま でん粉 油 ごま油 つきこんやく 里いも	しょうが れんこん ねぎ ごぼう にんじん 大根 しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	557 25.8 2.4	△ロじとれんこんのつく ね焼き △ロあじのすりみをつか って、つくねをつくりま す。
牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。				平均栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分	585kcal 25.0g 2.2g		

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

じかん まも た  
時間を守って食べよう

12:35  
いただきます

13:00  
ごちそうさま

