



# 9月給食よていこんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
3火	なつやさいの カレーライス	○	キャベツの キャロットソースサラダ フルーツポンチ	豚肉 ひよこめ 飲用牛乳	精白米 玄米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 さとう	玉葱 にんにく しょうが きゅうり にんじん なす スキニー 西洋かぼちゃ さやいんげん ホールコーン キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ レモン
4水	むぎごはん	○	さけのなんぶやき ちぐさあえ あつあげのごまみそしる	飲用牛乳 サケ 油揚げ 卵 かつお節 生揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 粒麦 黒ごま 白ごま つきこんにやく さとう サラダ油 じゃがいも	しょうが にんじん 玉葱 ねぎ キャベツ こまつな
5木	きなこトースト	○	もやしとくわかめのサラダ かぼちゃのポターシュ メロン	きな粉 飲用牛乳 茎わかめ ベーコン 牛乳・調理用 豆乳 生クリーム	食パン マーガリン さとう ごま油 バター じゃがいも コーンスターチ	キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 西洋かぼちゃ もやし パセリ メロン
6金	ぶたにくとごぼうの スタミナませごはん	○	めひかりのくろごまあげ じゃことこまつなのおかかあえ さつまいものみそしる	豚肉 油揚げ 飲用牛乳 めひかり ちりめんじゃこ かつお節 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 ごま油 さとう 白ごま サラダ油 小麦粉 黒ごま さつまいも	にんにく ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 こまつな キャベツ
9月	むぎごはん 	○	とりにくのねぎみそやき きっかあえ とうふのすましじる なし	飲用牛乳 鶏肉 白みそ かつお節 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 粒麦 さとう	ねぎ こねぎ 玉葱 こまつな キャベツ 菊のり にんじん なし
10火	とうふいり ちゅうかどん	○	こまつなとひじきのナムル アップルかんてんポンチ	エビ イカ 木綿豆腐 飲用牛乳 ひじき 粉寒天	精白米 玄米 サラダ油 さとう でん粉 ごま油 白ごま	しょうが 干し椎茸 玉葱 もやし にんじん たけのこ キャベツ こまつな ほんしめじ にんにく レモン りんごジュース 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 パナナ
11水	しろごま ゼノワーズパン	○	ベーコンポテト クリームシチュー なし	卵 飲用牛乳 ベーコン 粉チーズ 鶏肉 豆乳 牛乳・調理用 脱脂粉乳 レンズまめ 生クリーム	コッパン バター 白すりごま 三温糖 小麦粉 はちみつ じゃがいも サラダ油 さつまいも	パセリ 玉葱 にんじん ほんしめじ こまつな なし
12木	きんぴらごはん	○	さばのたつたあげ こまつなとわかめのおひたし みぞれじる	豚肉 油揚げ 飲用牛乳 わかめ かつお節 サバ 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 サラダ油 つきこんにやく さとう 白ごま でん粉	ごぼう にんじん もやし しょうが こまつな ホールコーン えのきたけ だいこん ねぎ
13金	わかめごはん	○	こまつなカレーコロケ いそあえ ごじる	わかめ 飲用牛乳 鶏肉 大豆 きざみのり 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 白ごま じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう	玉葱 にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ えのきたけ
17火	さくらえびとかいの かきあげどん	○	おつきまかまほこいすましじる おつきみしらたまだんご	さくらえび イカ しらす干し 飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 かまぼこ わかめ	精白米 粒麦 白ごま 小麦粉 サラダ油 さとう でん粉 白玉粉	えだまめ 玉葱 にんじん ごぼう ホールコーン あしたば えのきたけ ねぎ
18水	アーモンドあげパン	○	かつおのサラダ こまつなワントンスープ ぶどう2しゅるい	飲用牛乳 かつお 豚肉	ショートニングパン さとう サラダ油 ごま油 アーモンド グラニュー糖 ワントンの皮 緑豆はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 玉葱 セロリー ねぎ もやし こまつな ぶどう
19木	ガバオライス 	○	トムヤムクン クルワイトート(あげバナナ)	卵 鶏肉 飲用牛乳 エビ 牛乳・調理用	精白米 粒麦 サラダ油 さとう 白ごま 小麦粉 じゃがいも 上新粉 ココナッツパウダー	にんにく 玉葱 パプリカ 黄パプリカ パジル こまつな にんじん キャベツ トマト缶詰 ココナッツミルクレモン ハナナ
20金	かきたまうどん 	○	ちくわのいそべあげ キャベツのしおこんぶづけ きなこおはぎ	鶏肉 かまぼこ 卵 飲用牛乳 焼き竹輪 あおのり 塩昆布 小豆 きな粉	さとう でん粉 冷凍うどん サラダ油 小麦粉 精白米 もち米 三温糖	にんじん 玉葱 ほんしめじ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり
24火	むぎごはん	○	にくだんごのもちごめむし ぶたにくとキャベツのいためもの トマトとたまごのスープ	飲用牛乳 豚肉 大豆 卵	精白米 粒麦 でん粉 生パン粉 ごま油 もち米 サラダ油 白ごま	しょうが 干し椎茸 玉葱 ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ トマト こまつな えのきたけ
25水	ハムピラフ	○	レバーとポテトのケチャップあえ ふわふわとうふスープ れいとうみかん	豚レバー 豚肉 絹ごし豆腐 卵 ロースハム 飲用牛乳	精白米 粒麦 サラダ油 バター でん粉 じゃがいも さとう	にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ さやいんげん こまつな 冷凍みかん
26木	フィッシュバーガー	○	いかとわかめのサラダ キャベツのクリームスープ	モウカザメ 飲用牛乳 イカ わかめ ベーコン 牛乳・調理用 豆乳 生クリーム 粉チーズ	ショートニングパン 小麦粉 生パン粉 さとう 乾パン粉 サラダ油 じゃがいも ごま油	玉葱 キャベツ もやし きゅうり にんじん ホールコーン こまつな
27金	キムタクどん	○	にらいりたまごやきあますあんかけ あさりとわかめのスープ れいとうみかん	豚肉 飲用牛乳 卵 エビ 木綿豆腐 あさり わかめ	精白米 粒麦 ごま油 さとう でん粉 こま サラダ油	にんにく しょうが 玉葱 大根 はくさいキムチ漬け キャベツ にら にんじん ねぎ 干し椎茸 たけのこ 冷凍みかん
30月	かいせん しおやきそば	○	ビーンズポテトガーリックふうみ とうがんのスープ	豚肉 エビ イカ 飲用牛乳 大豆 わかめ	蒸し中華めん サラダ油 でん粉 じゃがいも 白ごま	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ こまつな えのきたけ とうがん

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

今月の平均：エネルギー572al たんぱく質23.6g

## お月見を楽しんでみませんか？



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいひ、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お月から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。2024年の十五夜は9月17日です。

～9月の給食目標～

SDGSを考えながら食べよう