



9月給食だより



日 曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		主にかからぬつくるもの	主にかからの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1 木	ぶたどん さんしょくなむる みそしる ぶる一つ (ばなな)	ぶたにく あかみそ・しろみそ	にんじん、たまねぎ もやし・きゅうり・にんじん、にんにく しめじ・ほうれんそう ばなな	こめ、さとう、でんぷん しろこま、さとう、ごまあぶら	だし・しょうゆ・ほんまりん、りょうりしゆ しょうゆ・しお だし	めろんぱんふうとーすと ぎゅうにゅう	しゃくばん、ばたー、たまご さとう、こむぎこ ぎゅうにゅう
2 金	みそらーめん むしさつまいも ほうれんそうのおひだし ぶる一つ (みかん) ぎゅうにゅう	ぶたにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが ほうれんそう、にんじん、もやし みかんかん	らーめん、あぶら、ごまあぶら さつまいも	しょうゆ・とりがらすーぶ しょうゆ・だし	ひらふおにぎり	こめ、ちきんこんせめ、しお、ういん、にんじん、たまねぎ、あぶら
3 土	とりやきどん こまつなもやしのごまあえ みそしる ぶる一つ (おれんじ)	ぶたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ、あおなご、しょうが こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、こまつな おれんじ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん しろこま	しょうゆ・ほんまりん しょうゆ・ほんまりん、だし だし	じゃむきんど ぎゅうにゅう	しゃくばん いちごじやむ ぎゅうにゅう
5 月	かじき ちくわ さといものまよあえ むきりごはん みそしる ぶる一つ (おとう)	かじき ちくわ あかみそ・しろみそ	ちんげんさい、たまねぎ にんじん しめじ、ほうれんそう おとうかん	こむぎこ、ばたー あぶら さといも、まよねーず こめ、おしむぎ	しお・しょうゆ ちきんこんせめ しょうゆ だし	よーぐるとばんけーき ぎゅうにゅう	こむぎこ、ペーせんべうだー、さんあんどう あぶら、よーぐると、いちごじやむ ぎゅうにゅう
6 火	《おたんじょうひかい》 ちーずはんぱく こーるすーさらだ ごはん すーぶ おたんじょうひけーき	はんぱく、ちーず たまご とり	きゃべつ、きゅうり、にんじん、こーん たまねぎ、にんじん りんごかん	あぶら あぶら、さとう こめ こむぎこ、さとう、ばたー、りょうりしゆ、しお、こむぎこ	しお、す こんせめすーぶ ペーせんべうだー	ばいんかん ぎゅうにゅう	かんてん、さとう おろしばいん、ばいんかん ぎゅうにゅう
7 水	とりにくのばーべきせーす ふらいどほてと きりほしだいこんのほりほりあえ ばん すーぶ ぶる一つ (ばいん)	ぶたひきにく とうふ	きりほしだいこん、ほうれんそう、にんじん かぼちゃ、だいこん ばいんかん	こむぎこ、あぶら、さとう、でんぷん ほてとふらいど ごまあぶら、しろこま しゃくばん、りんごじやむ	しお しょうゆ・す、ほんまりん しょうゆ・す、ほんまりん こんせめすーぶ	あおなごにぎり ぎゅうにゅう	こめ なめのちと ぎゅうにゅう
8 木	まーまれー まかるにさらだ すーぶ ぶる一つ (おれんじ)	ぶたひきにく とうふ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、こーん きゅうり、にんじん、たまねぎ みずな おれんじ	こめ、あぶら まかるに、まよねーず	かれーる こんせめすーぶ	きなこばたーさんど ぎゅうにゅう	しゃくばん、きなこ ばたー、さとう ぎゅうにゅう
9 金	とんちるうどん かぼちゃのちーずやき こまつなはくさいのおかかあえ ぶる一つ (みかん) ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ、あかみそ・しろみそ みつすちーず かつおぶし ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、ばんのうねぎ、だしこんぶ かぼちゃ こまつな、はくさい、にんじん、もやし みかんかん	うどん あぶら	だし、ほんまりん、しょうゆ しょうゆ・ほんまりん、だし	うめわかめおにぎり	こめ、わかめごはんのちと ねりめ
10 土	こやとうふのそぼろどん もやしのおこんぶあえ みそしる ぶる一つ (ばなな)	こやとうふ、ぶたひきにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ、にんじん、しょうが もやし、にんじん、きゅうり、しおこんぶ なす、たまねぎ おれんじ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ・りょうりしゆ、だし だし	ぶるちえ ぎゅうにゅう	ぶるちえ(いちご) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
12 月	あかうおのいそふらい にくだんこのけちやぶに きりほしだいこんのあえもの ごはん みそしる ぶる一つ (ばいん)	あかうお ちきんぼーる つなふれーく あかみそ・しろみそ	あおさのり たまねぎ、にんじん きりほしだいこん、きゅうり、にんじん なす、たまねぎ ばいんかん	こむぎこ、ばんこ、あぶら あぶら、さとう さとう、ごまあぶら こめ	しお ほんまりん、とまけちやぶ しょうゆ だし	すいーとほてと ぎゅうにゅう	さつまいも、ぎゅうにゅう、ばたー さとう、たまご ぎゅうにゅう
13 火	まーまれーどちきん すばていそてー きゃべつさらだ ばん すーぶ ぶる一つ (おれんじ)	とり	しょうが にんじん きゃべつ、こーん、あすばらがす、きゅうり かぼちゃ、だいこん おれんじ	こむぎこ、あぶら、まーまれーど すばてい、あぶら まよねーず しゃくばん、いちごじやむ	しお、しょうゆ、ほんまりん こんせめすーぶ こんせめすーぶ	ごましおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、くろこま しお ぎゅうにゅう
14 水	まーまれーどん はるさめさらだ すーぶ ぶる一つ (みかん)	とうふ、ぶたひきにく、あかみそ はむ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり だいこん、こまつな みかんかん	こめ、あぶら、さとう はるさめ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、りょうりしゆ、ちゅうかだし、しお す、しょうゆ とりがらすーぶ	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	しゃくばん、ばたー さとう ぎゅうにゅう
15 木	《らっきーにんじんのひ》 とうふはんぱくきのごそーす ちきんさらだ さつまいもごはん みそしる ぶる一つ (おれんじ)	とうふやさいはんぱく ちきんふれーく あかみそ・しろみそ	しめじ、えのきたけ きゃべつ、きゅうり、こーん、にんじん はくさい、ばんのうねぎ	あぶら、さとう、でんぷん まよねーず こめ、さつまいも	しょうゆ、ほんまりん、りょうりしゆ しお だし	おつきみだんご ぎゅうにゅう	しらたまこ、とうふ、しょうしんご さとう、しょうゆ、でんぷん ぎゅうにゅう
16 金	しょうゆらーめん いりどりとうふしゆーまい ほうれんそうのごまあえ ぶる一つ (はくとう) ぎゅうにゅう	ぶたひきにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、もやし ほうれんそう、もやし、にんじん はくとうかん	らーめん、あぶら、ごまあぶら しろこま	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、おいたせーす しょうゆ、ほんまりん、だし	さけおにぎり	こめ、さけ りょうりしゆ、しお
17 土	いなりすし もやしのゆかりあえ すましじる ぶる一つ (りんご)	あじつけないりあげ	もやし、にんじん、きゅうり こまつな、だいこん りんごかん	こめ、さとう	す、しお ゆかり だし、しょうゆ、しお	さつまいものごまだんご ぎゅうにゅう	さつまいも、さとう、ばたー しろこま、あぶら ぎゅうにゅう
20 火	とりにくのからあげ こやとうふのにも こーんさらだ ごはん みそしる ぶる一つ (みかん)	とり こやとうふ はむ あかみそ・しろみそ	しょうが にんじん、さやいんげん こーん、にんじん、きゃべつ だいこん、こまつな みかんかん	こむぎこ、でんぷん、あぶら さとう さとう、おりーごあぶら こめ	しょうゆ、りょうりしゆ だし、しょうゆ、りょうりしゆ す、しお、しょうゆ だし	ちぢみ ぎゅうにゅう	こむぎこ、でんぷん、しお、はたー、にん じん、たまねぎ、あぶら、しょうゆ、ごまあぶら ぎゅうにゅう
21 水	さばのしおやき さつまいもごはん きゅうりのなっとうあえ ごはん みそしる ぶる一つ (おとう)	さば さつまいも なっとう あかみそ・しろみそ	だいこん、にんじん きゅうり、にんじん わかめ おとうかん	あぶら さとう こめ	しお だし、しょうゆ、りょうりしゆ しょうゆ だし	ちんすこう ぎゅうにゅう	こむぎこ、さとう しお、あぶら ぎゅうにゅう
22 木	わかめうどん ちくわのてんぷら こまつなしらすあえ ぶる一つ (なし) ぎゅうにゅう	あつあげ ちくわ しらす あかみそ・しろみそ	わかめ、あおなご、だしこんぶ こまつな、にんじん、もやし なし	うどん こむぎこ、あぶら	だし、しょうゆ、ほんまりん、しお しょうゆ、ほんまりん、だし	ごんぶおにぎり	こめ しおこんぶ
24 土	やきそばちやーはん もやしのちゅうがあえ ちゅうがすーぶ ぶる一つ (ばいん)	やきそば	たまねぎ、にんじん、ちんげんさい もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、ちんげんさい ばいんかん	こめ、ごまあぶら しろこま、さとう、ごまあぶら	とりがらすーぶ、しお しお、しょうゆ とりがらすーぶ、しょうゆ	はななよーぐると ぎゅうにゅう	よーぐると、はなな さとう ぎゅうにゅう
26 月	あじのばんこやき まかるにのかれーそてー はなやさいさらだ ごはん みそしる ぶる一つ (はくとう)	あじ あぶらあげ、あかみそ・しろみそ	たまねぎ、にんじん かりらわー、ぶらっこーり、にんじん、こーん こめ	ばんこ、あぶら、こむぎこ まかるに、あぶら まよねーず こめ	ちゅうのうそーす しお、かれーばうだー、こんせめすーぶ だし	りんごかん ぎゅうにゅう	かんてん、りんごじゆーす さとう、りんごかん ぎゅうにゅう
27 火	とりにくのしおごうじやき ひきご おくるのなっとうあえ ごはん みそしる ぶる一つ (りんご)	とり さつまあげ なっとう あかみそ・しろみそ	ひきご、にんじん おくら、きゅうり、にんじん ほうれんそう りんごかん	あぶら あぶら、さとう こめ おつゆふ	しお、さとう だし、しょうゆ、りょうりしゆ しょうゆ だし	つなまよおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、つなふれーく まよねーず ぎゅうにゅう
28 水	《らっきーにんじんのひ》 ころっけ がんものにも からふるさらだ ごはん みそしる ぶる一つ (ばいん)	がんもどき はむ あぶらあげ、あかみそ・しろみそ	にんじん、さやえんどう ぶらっこーり、きほりか、あかほぶりか ばいんかん	ぎゅうにゅう、ころっけ、あぶら さとう あぶら、さとう こめ じやがいち	ちゅうのうそーす さとう あぶら、ほんまりん す、しょうゆ だし	まどれーぬ ぎゅうにゅう	こむぎこ、ペーせんべうだー、ばたー たまご、さとう ぎゅうにゅう
29 木	ちゅうかどん つなとぶらっこーりのさらだ ちゅうがすーぶ ぶる一つ (おれんじ)	ぶたにく、ちくわ まらふれーく とうふ	たまねぎ、にんじん、ちんげんさい ぶらっこーり、きゃべつ、こーん、にんじん ばんのうねぎ おれんじ	こめ、あぶら、でんぷん まよねーず	ちゅうかだし、しょうゆ、しお とりがらすーぶ	はむちーずさんど ぎゅうにゅう	しゃくばん、まよねーず はむ、ちーず ぎゅうにゅう
30 金	みーとそーすすばてい ちーずさらだ すーぶ ぶる一つ (みかん) ぎゅうにゅう	牛蒡たひきにく ちーず あかみそ・しろみそ	たまねぎ、にんじん、たまごそーす、とりはせり ぶらっこーり、こーん、きゅうり にんじん、はくさい みかんかん	すばてい、おりーごあぶら、あぶら、こむぎこ、さとう あぶら、さとう	とまけちやぶ、うすたせーす、しお しょうゆ、す こんせめすーぶ	わかめおにぎり	こめ わかめごはんのちと

栄養価の平均 エネルギー(エ) 601kcal たんぱく質(たん) 22.0g 脂質(脂) 18.9g カルシウム(Ca) 228mg 食塩相当量(食塩) 2.3g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。