



9月給食だより

日 期	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの動きを助けるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
2	月	しろみぎかなのたるたるやき ごはん みそ汁 みそ汁 (みかん)	ほぎ あぶらあげ こうや豆腐・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・どらいばせり ほそざりこんぶ・きりぼしだいこん・にんじん ほうれんそう みかんかん	こむぎこ・あぶら・まよねーずどれっしんぐ つきこんにゃく・あぶら・さとう こめ・おしむぎ	しお しょうゆ・みりん・だし だし	おゆめきたらすく きなこ・さとう ぎゅうにゅう	おつゆふ・まーがりん きなこ・さとう ぎゅうにゅう
3	火	かぼちゃころっけ ごはん すーぶ ふろーつ (りんご)	かぼちゃひきにくふらい ちきんふれーく	きゃべつ・にんじん・ぶろっこりー おくら・もやし りんごかん	あぶら あぶら・さとう こめ	ちゅうのうそーず しょうゆ・す こんそめ	あおなおにぎり ぎゅうにゅう	こめ なめしのも ぎゅうにゅう
4	水	どりにくのれもんふうみやき きりぼしだいこんとだいずのもの ごはん みそ汁 ふろーつ (おれんじ)	どりにく だいず あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	れもんかじゅう きりぼしだいこん・えだまめ・にんじん きゃべつ おれんじ	さとう つきこんにゃく・あぶら・さとう こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし	せさみとーずと ぎゅうにゅう	しょくぼん・まーがりん・しろこま くろこま・ぐらにゅーと ぎゅうにゅう
5	木	ちゃんぽん あげしゅうまい ふろーつ (ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく・さつまあげ にくしゅうまい ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・もやし・きゃべつ・さやえんどう ばなな	らーめん・あぶら あぶら	しお・とりがらすーぶ・こんこつらーめんすーぶ	さつまいもおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも しお
6	金	まーぼーどろどん さんしょくなむる すーぶ ふろーつ (ばいん)	どろふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ わかめ・ほうれんそう・にんじん・にんにく わかめ・はくさい ばいんかん	こめ・あぶら・さとう・でんぷん しろこま・さとう・こまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ	しおちんすこ ぎゅうにゅう	こむぎこ・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
7	土	ごもくうどん さといものこまねーすあえ ふろーつ (おうとう)	ぶたにく・あぶらあげ にくしゅうまい	にんじん・こまつな・たまねぎ・だしこんぶ えだまめ おうとうかん	うどん さといも・まよねーずどれっしんぐ・しろこま	だし・しょうゆ・みりん・しお	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	わかめごはんのも ぎゅうにゅう
9	月	あじのあまからやき おくらなつとうあえ ごはん とんじる ふろーつ (みかん)	あじ なつとう ぶたにく・あかみそ・しろみそ	おくら・きゅうり だいこん・ごぼう・にんじん・あおねぎ みかんかん	さとう・あぶら こめ さといも	しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ だし	きなこおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・きなこ しお ぎゅうにゅう
10	火	くおたんじょうひかい ちきんちゅうぶ こーんふれーくさくらだ ごはん すーぶ おたんじょうひかい	どりにく たまご・よーぐると	きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん・れもんかじゅう わかめ・はくさい	こむぎこ・あぶら・さとう さとう・おりーあぶら・こーんふれーく こめ	しお・けちゅうぶ・うすたーそーず・こんそめ す・しお・しょうゆ こんそめ ペーきんぐぼうだー	びーちぜりー ぎゅうにゅう	くーせりーのも はくとうかん ぎゅうにゅう
11	水	くらつきーにんじんのひ ぶたにくのしよくこまねーす まからにさくらだ ごはん みそ汁 ふろーつ (おれんじ)	ぶたにく どろふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・もやし・にんじん・さやいんげん・しめじ きゅうり・にんじん あおねぎ おれんじ	あぶら・さとう・しろこま・くろこま まからに・おりーあぶら・まよねーずどれっしんぐ こめ	しょうゆ・りょうりしゆ・みりん だし	つなひらふおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・こんそめ・しお かつおふれーく・にんじん・あぶら ぎゅうにゅう
12	木	かわいらしい ひじきのごひんもくさくらだ すーぶ ふろーつ (はくとう)	どりにく ちくわ	たまねぎ・にんじん ひじき・にんじん・ぶろっこりー・こーん おくら・もやし はくとうかん	こめ・おしむぎ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・まよねーずどれっしんぐ	かれーふれーく・けちゅうぶ・ちゅうのうそーず しょうゆ・みりん・だし こんそめ	しゅむさんど ぎゅうにゅう	しょくぼん いちぢゅうむ ぎゅうにゅう
13	金	けんちんうどん こまつなのしらすあえ ふろーつ (ばなな) ぎゅうにゅう	どりにく・あぶらあげ しらす ぎゅうにゅう	だいこん・ごぼう・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ こまつな・もやし・にんじん ばなな	うどん・さといも しお	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	こめ ゆかり
14	土	ぶたにくのおいすたーそーずどん もやしときゅうりのおひだし みそ汁 ふろーつ (ばいん)	ぶたにく さつまあげ・かつおぶし あぶらあげ・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・きゅうり ちんげんさい ばいんかん	こめ・おしむぎ・でんぷん・あぶら	おいすたーそーず・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ だし	こんぶおにぎり ぎゅうにゅう	こめ しおこんぶ ぎゅうにゅう
17	火	くおつきみゆー どうふはんぱーく つなじゃが ごはん まんげつじる しょうようまんじゅう	どうふやさいはんぱーく かつおふれーく	にんじん・さやいんげん たまねぎ・あおねぎ	あぶら じゃがいも・さとう こめ しょうようまんじゅう	けちゅうぶ・ちゅうのうそーず しょうゆ・りょうりしゆ・だし やさいぼーる (かほちゃ)・だし・しょうゆ・しお	ごへいもち ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん・あかみそ さとう・あぶら ぎゅうにゅう
18	水	さばのしおゆき さつまあげとやさいのそてー ごはん みそ汁 ふろーつ (おうとう)	さば さつまあげ あかみそ・しろみそ	もやし・にんじん・びーまん あおねぎ おうとうかん	あぶら あぶら こめ さつまいも	しお こんそめ だし	やしきさば ぎゅうにゅう	おゆめきたらすく きなこ・さとう ぎゅうにゅう
19	木	あつあげとぶたにくのみそいた ほてとさくらだ ごはん すましじる ふろーつ (おれんじ)	あつあげ・ぶたにく・あかみそ	たまねぎ・にんじん・しめじ・さやいんげん・にんにく・しょうが こーん・きゅうり・にんじん ほうれんそう おれんじ	あぶら・さとう・でんぷん じゃがいも・まよねーずどれっしんぐ こめ おつゆふ	りょうりしゆ・しょうゆ・とりがらすーぶ しお だし・しょうゆ・しお	きなこりーむさんど ぎゅうにゅう	しょくぼん・きなこ すきむみるく・さとう ぎゅうにゅう
20	金	すはけていなほりたん ぐりーんさくらだ すーぶ ふろーつ (はくとう) ぎゅうにゅう	ういんな ぶたひきにく	たまねぎ・にんじん・びーまん・まっしゆーむ・かこうとま きゃべつ・えだまめ・きゅうり・こーん おくら・もやし はくとうかん	すはけてい・あぶら あぶら・さとう	しお・けちゅうぶ・ちゅうのうそーず・こんそめ しょうゆ・す こんそめ	ひじきごはん ぎゅうにゅう	こめ・あぶらあげ・にんじん・ひじき しょうゆ・あぶら・りょうりしゆ・だし ぎゅうにゅう
21	土	こもくちやーはん ちんげんさいのちゅうかあえ すーぶ ふろーつ (みかん)	ぶたひきにく どろふ	たまねぎ・にんじん・えだまめ・こーん もやし・ちんげんさい・にんじん あおねぎ みかんかん	こめ・こまあぶら こまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ・しょうゆ	ばいんよーぐると ぎゅうにゅう	ばいんかん・よーぐると さとう ぎゅうにゅう
24	火	まぐろふらい こまつなのなつとうあえ ごはん みそけんちんじる ふろーつ (ばいん)	まぐろかつ なつとう どろふ・あかみそ・しろみそ	こまつな・にんじん だいこん・にんじん・しめじ・あおねぎ ばいんかん	あぶら こめ	しょうゆ だし	ゆうやげごはん ぎゅうにゅう	こめ・にんじん・しょうゆ みりん・りょうりしゆ・だし ぎゅうにゅう
25	水	くらつきーにんじんのひ ぶたどん きゃべつのおかからだ みそ汁 ふろーつ (おれんじ)	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	にんじん・たまねぎ きゃべつ・ぶろっこりー・にんじん もやし おれんじ	こめ・おしむぎ・さとう・でんぷん あぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・す だし	れもんレターとーず ぎゅうにゅう	しょくぼん・まーがりん さとう・れもんかじゅう ぎゅうにゅう
26	木	どりにくどだいこんのみそうどん ほうれんそうのごまあえ ふろーつ (ばなな) ぎゅうにゅう	どりにく・あかみそ・しろみそ ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん ばなな	うどん しろこま・さとう	だし・みりん・しょうゆ しょうゆ	えだまめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・えだまめ しお
27	金	はやしらしいす こーんさくらだ すーぶ ふろーつ (はくとう)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ こーん・ぶろっこりー・きゃべつ・れもんかじゅう おくら はくとうかん	こめ・おしむぎ・あぶら さとう・おりーあぶら じゃがいも	はやしふれーく・けちゅうぶ さとう・しょうゆ こんそめ	ちんすこ ぎゅうにゅう	こむぎこ・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
28	土	やきうどん こまつなのいそあえ みそ汁 ふろーつ (おうとう)	ぶたにく・かつおぶし ちくわ どろふ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ もやし・こまつな・にんじん・のり あおねぎ おうとうかん	うどん・あぶら	しょうゆ しょうゆ だし	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
30	月	あかうおのごまみそやき さといものそぼろに ごはん すましじる ふろーつ (みかん)	あかうお・しろみそ どりにきにく こうや豆腐	にんじん ほうれんそう みかんかん	さとう・しろこま・あぶら さといも・あぶら・さとう こめ	みりん・しょうゆ しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・だし だし・しょうゆ・しお	ふりがけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ かつおぶりがけ ぎゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー (E) 586kcal たんぱく質 (P) 21.5g 脂質 (F) 16.3g カルシウム (Ca) 229mg 食塩相当量 (食塩) 1.9g

★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。