



日	曜	こんだてめい		つかわれているざいりょう と からだのなかでのほたらき						I初ドー kcal たんぱく質 g	行事他
				(あかのグループ) おもにからだをつくる もとになるしょくひん		(みどりのグループ) おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん		(きいろのグループ) おもにエネルギーの もとになるしょくひん			
2	火	ライむぎしょくパン ビーナッツクリーム ツナごぼうサラダ じゃがいものスープに	○	とりにく まぐろ ぎゅうにゅう だっしんにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう コーン たまねぎ セロリ	パン ライむぎ じゃがいも みずあめ さとう	ごま あぶら ビーナッツバター	616 21.0		
3	水	むぎごはん キャベツのごまいため とうふのちゅうかに ヨーグルト	○	チキンハム ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら こまつな	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ きくらげ	ごめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら ごまあぶら	648 26.1		
4	木	★ かみかみデー ★ きょうは、「こさかな」をよくかんでたべましょう。 ごはん わかさぎフリッター (①②: 2ひ, ③～⑥: 3ひ) かんぴょうとごぼうのきんぴら あつあげのみそしる	○	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかさぎ おきあみ あおさ	にんじん いんげん ねぎ	かんぴょう ごぼう キャベツ たまねぎ えのきだけ こんにゃく	ごめ こむぎこ さとう	あぶら	606 19.9	
5	金	★ いいつかのだいどころ ★ きょうは、いいつかでとれた「かぼちゃ」をつかったりょうりをとりいれています。 カレーライス (むぎごはん・なつやさいカレー) フルーツカクテル	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが みかん パイナップル もも レモン	ごめ むぎ さとう	あぶら	640 18.4	
8	月	ごはん チーズいりちくさたまごやき ブロッコリーのいためもの こうやとうふのなんばんに	○	チキンハム ぶたにく とりにく たまご こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	611 24.6	
9	火	★ ちゅうようのせつく ★ きょうは「ちゅうようのせつく」です。ちゅうようのせつくにたべられるでんとうできなたべものである「なす」をとりいれています。 コッペパン いちごミックスジャム キャベツのマヨマスタードいため なすいりスパゲティミートソース	○	ぶたにく とりにく まぐろ きんときまめ	ぎゅうにゅう トマト	キャベツ コーン たまねぎ なす セロリ にんにく いちご りんご	パン スパゲティ みずあめ さとう	あぶら	590 23.5		
10	水	むぎごはん いわしかぼすに すきこんぶとささみのいために キムチいりぶたじる	○	とりにく ぶたにく いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが はくさいキムチ ごぼう たまねぎ かぼす	ごめ むぎ さとう	あぶら	578 23.0	
11	木	ごはん はるさめのあますいため とりじゃがのごまに	○	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きゅうり コーン たまねぎ こんにゃく	ごめ じゃがいも はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	581 18.5	
12	金	むぎごはん さばのやさしいあんかけ とりつくねのすましじる	○	とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん にら きぬさや こまつな	たまねぎ もやし しょうが しろねぎ えのきだけ	ごめ むぎ でんぶん パンこ さとう	あぶら	586 22.7	
16	火	ハンバーガー (はいがまるパン・ ハンバーグケチャップソース・ キャベツソテー) とうにゅうコーンスープ	○	とりにく ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	623 25.8	
17	水	★ カルシウムデー ★ きょうは、カルシウムいっぱい「ひじき」をとりいれています。 ごはん ひじきともやしのごますいため マーボーとうふ	○	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みずな	もやし たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく グリンピース	ごめ でんぶん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	588 23.0	
18	木	けいはん (むぎごはん・けいはんのスープ) さんましょうがに おからとごぼうのいりに	○	とりにく ぶたにく さんま たまご おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ しいたけ こんにゃく	ごめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	615 23.8	
19	金	★ しじみくめさしの日 ★ こさかなをたべて、「かたづけのたつじん」をめざしましょう！ しそじゃこごはん くきわかめのサラダ やきうどん	○	チキンハム ぶたにく てんぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし くきわかめ	あかしそ にんじん あおピーマン	コーン もやし たまねぎ キャベツ	ごめ うどん さとう	ごまあぶら あぶら	588 21.7	
22	月	★ せかいりょうり ★ きょうは、スペインのりょうりです。「バエリア」をとりいれています。 バエリア ミートボール (①②: 1こ, ③～⑥: 2こ) いんげんのソテー レンズまめとじゃがいものスープ	○	とりにく ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン いんげん パセリ	たまねぎ にんにく コーン キャベツ セロリ	ごめ じゃがいも でんぶん さとう	オリーブオイル あぶら	604 22.6	
24	水	ごはん ごぼうとちくわのマヨいため とりにくとうすらたまごのうまに りんごゼリー	○	とりにく ちくわ うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	ごぼう きゅうり たまねぎ りんご	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	631 20.0	
25	木	★ もようどりょうり ★ きょうは、ながさきけんのきょうどりょうり「ちゃんぽん」をとりいれています。 むぎごはん さけぶりかけ かぼちゃとひじきのマリネ ちゃんぽん	○	ぶたにく チキンハム さけ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	ごめ むぎ スパゲティ さとう	ごま あぶら	602 22.3	
26	金	ごはん きりぼしだいこんのサラダ あつあげのカレーに	○	ぶたにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	584 20.1	
29	月	★ しんのみそくさい ★ きょうは、いながしんの「さつまいも」をつかったみそしるをとりいれています。 ごはん あげシューマイ (①②: 2こ, ③～⑥: 3こ) はるさめのたかないため さつまいものみそしる	○	ぶたにく とりにく てんぶら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たかなづけ ねぎ	えだまめ たまねぎ	ごめ さつまいも はるさめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	632 20.0	
30	火	しょくパン キャラメルクリーム ブロッコリーのサラダ ボークビーンズ	○	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう だっしんにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	コーン たまねぎ セロリ にんにく	パン じゃがいも でんぶん さとう みずあめ	あぶら	576 24.4	

※ 都合により、献立や材料が変更になることがあります。

《 栄 養 価 》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
9月分平均	605	22.2	19.7	374	3.4	104	230	0.57	0.50	27	2.1	6.8
基準値	650	21~33	14~22	350	3.0	50	200	0.40	0.40	25	2g未満	4.5以上

(※基準値: 文部科学省学校給食摂取基準値(令和3年2月改正)を使用)

給食費の納入について、
ご協力を願います。
9月分の給食費の口座振替日は
9月30日(火)です。