

9月の給食目標 「マナーを守って食事をしよう」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
3 (火)	ごはん					こめ			747 kcal
	すきやき風煮	○	○		ぎゅうにく、やきどうふ	こめあぶら、いとこんにやく、さとう	はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、さけ	33.1 g
	しめじのごま酢あえ					しろごま、さとう	しめじ、にんじん、ほうれんそう	す、しょうゆ、しお	22.4 g
	いくのしえんあじつけのり				あじつけのり				1.9 g
4 (水)	ごはん					こめ			771 kcal
	鶏肉の梅みそ焼き				とりにく、こうじみそ			ばいにく、さけ、みりん、しお	37.2 g
	炒めなます	○	○		うすあげ	しろごま、ごまあぶら、さとう	だいこん、にんじん	しお、しょうゆ、す	26.9 g
冬瓜汁				ぶたにく、どうふ	かたくりこ	とうがん、にんじん、えのき、あおねぎ、しょうが	しお、しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	2.8 g	
5 (木)	ごはん					こめ			787 kcal
	麻婆豆腐	○	○		ぶたミンチ、どうふ、あかみそ	こめあぶら、ごまあぶら、かたくりこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、にら、たけのこみずに	さけ、しお、こしょう、しょうゆ、トウバンジャン、とりがらスープ	36.2 g
	ビーフンスープ				とりにく	ビーフン、ごまあぶら	はくさい、にんじん、ほししいたけ、にら	しお、こしょう、しょうゆ、とりがらスープ、ちゅうかだし	24.6 g
冷凍みかん						れいとうみかん		2.8 g	
6 (金)	ごはん					こめ			717 kcal
	救給根菜汁	○	○		きゅうきゅう、こんさいじる (レトルト)	さつまいも、こんにやく、さとう、みずあめ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、とうもろこし、だいこん、ほししいたけ	かつおぶし、しお等	21.9 g
	豚しゃぶサラダ				ぶたにく	さとう、しろごま、ごまあぶら、ごまペースト	キャベツ、きゅうり、にんじん、パプリカ(き)	す、しょうゆ	17.9 g
フルーツ&ゼリーあえ					カクテルゼリー	もも、パイン、みかん		1.6 g	
9 (月)	ごはん					こめ			778 kcal
	とり肉の塩こうじやき	○	○		とりにく			さけ、しお、こうじ	36.2 g
	ひじき煮				ひじき、だいず、うすあげ	こめあぶら、さとう	にんじん、さんどまめ	しょうゆ、みりん、さけ、けずりぶし、だしこんぶ	24.4 g
なすのみそ汁				あつあげ、わかめ、こうじみそ		なす、にんじん、しめじ、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	2.7 g	
10 (火)	ごはん					こめ			726 kcal
	あじの南蛮漬け	○	○		あじ	かたくりこ、さとう、なたねあぶら、こめあぶら	たまねぎ、とうもろこし、ピーマン、パプリカ(あか)	す、さけ、みりん、しょうゆ	33.1 g
	具だくさんみそ汁				うすあげ、こうじみそ		だいこん、にんじん、かぼちゃ、しめじ、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	19.2 g
いくのしえんあじつけのり				あじつけのり				2.6 g	
11 (水)	ごはん					こめ			734 kcal
	豚肉のしょうがやき	○	○		ぶたにく	こめあぶら、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが	さけ、みりん、しょうゆ	34.0 g
	ゴーヤとツナのつくだ煮					ツナ、しろごま、さとう	にがうり	す、しょうゆ	21.6 g
ゆばのすまし汁				ゆば	かたくりこ	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、みずな	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお	2.3 g	
12 (木)	ビビンバ				ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、まめプラス	こめ、さとう、ごまあぶら、しろごま	にんにく、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん	さけ、しょうゆ、トウバンジャン、しお	852 kcal
	トックスープ	○	○		やきぶた	トック、ごまあぶら	たまねぎ、えのきたけ、しろねぎ	とりがらスープ、しょうゆ、しお	29.6 g
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			2.6 g
13 (金)	コッペパン					コッペパン			744 kcal
	とりにくハニーマスタード焼き	○	○		とりにく	オリーブあぶら	たまねぎ、ピーマン、にんにく	しろワイン、しお、しょうゆ、はちみつ、つぶマスタード	37.4 g
	ミネストローネ				ベーコン	じゃがいも、さとう、オリーブあぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマトかん	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、とりがら、あかワイン、ケチャップ	26.2 g
いちごジャム					いちごジャム			3.3 g	

\*表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・しじつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。 ☆裏にも続きがあります。

にち 日	こんだてめい 献立名	牛 乳	は し	ス プ ー ン	あか	き	みどり	しょうみりょう 調味料	エネルギー
					ち 血や肉になる	ねつ 熱や力の元になる	からだ 体の調子を整える		たんぱくしつ
17 (火)	ごもくちらし(きざみのり)	○	○	○	ちくわ,ちりめんじゃこ,うすあげ,こうやどうふ,きざみのり	こめ,さとう 	たけのこみずに,ごぼう,にんじん,さんどまめ,ほししいたけ	さけ,しょうゆ,しお,すけずりぶし,だしこんぶ	711 kcal
	いものこじる				とりにく,あつあげ 	さといも,つきこんにやく	だいこん,にんじん,ごぼう,しろねぎ 	しお,さけ,みりん,しょうゆ,けずりぶし,だしこんぶ	29.0 g
	じゅうごや 十五夜ゼリー				じゅうごやゼリー			16.5 g	
18 (水)	やきにく 焼肉チャーハン	○	○	○	ぎゅうにく	こめ,ごまあぶら,しろごま,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,しょうが,しろねぎ,にんにく	しょうゆ,しお,こしょう,オイスターソース,さけ	756 kcal
	セルフ まぜごはん				しゅうまい	こめあぶら			28.5 g
	はくさい 白菜と大根のスープ				ぶたにく	かたくりこ,ごまあぶら	だいこん,にんじん,はくさい,あおねぎ	しお,こしょう,しょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ	2.5 g
19 (木)	ハニーバンズ	コア コアの ヨー グル ト	○	○		ハニーバンズ	 		923 kcal
	さけの米パン粉焼き (トマトソース)				さけ	こめパンこ,さとう,*エッグ ケアマヨネーズ,オリーブあ ぶら	ドライパセリ,たまねぎ,にん じんに,トマトかん	さとう,しお,ケチャップ	44.3 g
	ポトフ				とりにく,ポークウィンナー	じゃがいも	たまねぎ,だいこん,にんじ ん,キャベツ,ブロッコリー	さけ,みりん,とりがらスー プ,コンソメ,ローレル,しお	3.2 g
20 (金)	ごはん	○	○	○		こめ	 		748 kcal
	ホイコーロー				ぶたにく,あかみそ	さとう,ごまあぶら	ピーマン,パプリカ(き),たまね ぎ,キャベツ,にんにく,しょうが	デシメンジャン,トウバンジャン, オイスターソース,しょう ゆ,しお	32.6 g
	やきじゃが				じゃがいも,オリーブあぶら	ドライパセリ 		しお	22.0 g
	ちゅうか 中華スープ				ベーコン	ごまあぶら 	はくさい,にんじん,たまねぎ, ほししいたけ,にら	しお,こしょう,しょうゆ,とり がらスープ,ちゅうかだし	2.4 g
24 (火)	わふう 和風カレー丼	○	○	○	ぶたにく,うすあげ	こめ,こめあぶら	たまねぎ,にんじん,しろね ぎ,しめじ,しょうが	さけ,しお,カレールウ,カ レー,こしょう,けずりぶし, だしこんぶ	841 kcal
	えだまめ 枝豆サラダ				ローズハム	さとう,しろごま	キャベツ,にんじん,えだま め,きゅうり	りんごす,しお,しょうゆ, こしょう	37.3 g
	お茶プリン				おちゃプリン				2.9 g
25 (水)	ごはん	○	○	○		こめ			740 kcal
	★八宝菜 				ぶたにく,★うずらたまご	こめあぶら,ごまあぶら,かた くりこ	にんじん,はくさい,たまねぎ, たけのこ,チンゲンサイ,ほし しいたけ,にんにく,しょうが	しょうゆ,しお,こしょう, ちゅうかだし	32.7 g
	キャベツ入平つくね				キャベツいりひらつくね				2.2 g
26 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			867 kcal
	さんまのすだち揚げ				さんま	さとう,かたくりこ,なたねあ ぶら		しょうゆ,みりん,さけ, すだちかじゅう	34.0 g
	さわに 沢煮わん				とうふ,ぶたにく	かたくりこ	きりぼしだいこん,にんじん, しいたけ,ごぼう,みつば	しょうゆ,しお,けずりぶ し,だしこんぶ	34.1 g
てづく 手作り大豆ふりかけ	だいずのはな,ちりめんじゃ こ,しおこんぶ	さとう,しろごま,こめあぶら			さけ,みりん,しょうゆ	2.9 g			
27 (金)	オリーブパン	○	○	○		オリーブパン			775 kcal
	とりにく 唐揚げ甘辛風				とりにく	さとう,かたくりこ なたねあぶら	しょうが 	しょうゆ,さけ	35.2 g
	れんこんサラダ					オリーブあぶら,さとう	れんこん,キャベツ,にんじん	す,しょうゆ,しお,こしょう	26.8 g
ポタージュスープ	ぶたにく,とうにゅう,コクリ ーム	じゃがいも	キャベツ,たまねぎ,にんじ ん,ドライパセリ	とりがらスープ,こしょう, シチューフレーク	3.0 g				
30 (月)	ごはん	○	○	○		こめ			789 kcal
	さばの辛味やき 				さば		しょうが 	さけ,トウバンジャン,オ イスターソース	34.4 g
	チンゲン菜とぶたの炒めもの				ぶたにく	ごまあぶら	チンゲンサイ,にんじん	しお,しょうゆ,さけ	32.5 g
はくさい 白菜のみそ汁	とうふ,こうじみそ,うすあげ			はくさい,にんじん,しめじ,あ おねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.3 g			

\*「★」は除去食対応献立です。

\*「エッグケアマヨネーズ」はたまごをつかっていないマヨネーズです。



9月頃が旬のたべもの  
ピーマン、パプリカ、なす、きゅうり、とうがん、さといも  
とうもろこし、チンゲンサイ、なし、すだち、さんま など