

日	こんだて名	牛乳 たんぱく質	おたより
2水	チキンカレーライス わかめサラダ	634 kcal 19.0 g	 朝にすっきり目覚めるために 朝にすっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。 スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。 朝は、起きたら日の光を浴び、朝食を摂ることで、1日の生活リズムが整います。
3木	冷やしきつねうどん いかとじゃがいもの揚げ塩くだもの	552 kcal 24.1 g	
4金	胚芽ごはん 魚のチリソース 春雨いため みそ汁	586 kcal 26.0 g	
7月	バナラトースト ポークビーンズ ツナサラダ	602 kcal 21.7 g	 ～給食レシピ紹介～  マスタードサラダ 【材料】中学年5人分 □ キャベツ（細い短冊切り）… 200g □ にんじん（せん切り）… 30g □ きゅうり（小口切り）… 40g (A)おろしにんにく… 少々 (A)サラダ油… 大さじ1 (A)粒マスタード… 小さじ1/2 (A)砂糖… 大さじ1 (A)酢… 小さじ2 (A)しょうゆ… 小さじ1 (A)塩… 小さじ1/4 (A)こしょう… 少々 ドレッシング 【作り方】 ①野菜はさっとゆでたら、ざるにあげて水気を切り、粗熱をとる。 ②ボウルに(A)を入れ、よく混ぜ合わせる。 ③②に粗熱をとった野菜を加えて和えたら完成。
8火	ごはん 魚の西京焼き ごまあえ さわにわん	534 kcal 28.0 g	
9水	ねりごま豆乳担々麺 三色ナムル くだもの	565 kcal 28.1 g	
10木	とりからピラフ マスタードサラダ 洋風たまごスープ	614 kcal 21.3 g	～図書コラボ給食～ 読書旬間にあわせて、絵本に登場する料理を給食に取り入れました。気になる本があったら、図書室で借りて読んでみてください！ ☆ 9月24日（木） 「あっちとボンのいないいないグータン」より 「いないいないグータン」 ☆ 9月25日（金） 「おつきみうさぎ」より “お月見だんご” ※栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。 ※今月の果物は、巨峰、オレンジ、梨を予定しています。 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子様と一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。
11金	じゃこわかめごはん 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ	626 kcal 25.1 g	
14月	麻婆豆腐丼 中華風きゅうり かきたまスープ	570 kcal 23.7 g	
15火	昆布ごはん 松風焼き すまし汁	586 kcal 31.1 g	～図書コラボ給食～ 読書旬間にあわせて、絵本に登場する料理を給食に取り入れました。気になる本があったら、図書室で借りて読んでみてください！ ☆ 9月24日（木） 「あっちとボンのいないいないグータン」より 「いないいないグータン」 ☆ 9月25日（金） 「おつきみうさぎ」より “お月見だんご” ※栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。 ※今月の果物は、巨峰、オレンジ、梨を予定しています。 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子様と一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。
16水	カレーチーズドック ノードルスープ カルピスゼリー	550 kcal 24.2 g	
17木	ごはん あじフライ 塩だれキャベツ 豚汁	602 kcal 27.6 g	
18金	チキンクリームスパゲティ こんにゃくサラダ くだもの	625 kcal 24.3 g	図書コラボ給食「あっちとボンのいないいないグータン」 ココアパン あっちとボンのいないいないグータン 野菜スープ 十五夜献立 図書コラボ給食「おつきみうさぎ」 吹き寄せごはん 田舎汁 お月見だんご
24木	ポークストロガノフ カリカリじゃこサラダ	625 kcal 22.6 g	
25金	ごはん すきやき煮 みそ香あえ	590 kcal 23.5 g	
26土	チキンライス 魚の香草パン粉焼き レンズ豆のスープ	563 kcal 25.8 g	

日	こんだて名	牛乳	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	1人1日 たんばく質
2水	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	634 kcal
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	きゅうり,にんじん,もやし	19.0 g
3木	ひやしきつねうどん	○	けすりぶし(さば),だしこんぶ,とりにく,あぶらあげ	うどん,さとう	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,えどな	552 kcal
	いかとじゃがいものあげしお		いか	でんぷん,あげあぶら,じゃがいも	しょうが	24.1 g
	きょうほう				きょうほう	
4金	はいがごはん	○		こめ,はいがまい		586 kcal
	さかなのチリソース		もうか	でんぷん,あげあぶら,ごまあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ	26.0 g
	はるさめいため		ぶたにく	サラダあぶら,りよくとうはるさめ,さとう,ごまあぶら,しろいりごま	にんじん,キャベツ,もやし,にら	
	みそしる		けすりぶし(さば),あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,ねぎ,えどな	
7月	バナラトースト	○		しょくパン,バター,さとう,グラニューとう		602 kcal
	ポークビーンズ		ぶたにく,とりがら,だいず	サラダあぶら,じゃがいも,さとう,バター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが	21.7 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダあぶら,さとう,マヨネーズ	きゅうり,キャベツ,にんじん,レモン,かじゅう	
8火	ごはん	○		こめ,むぎ		534 kcal
	さかなのさいきょうやき		さごし,しろみそ	さとう	しょうが	28.0 g
	ごまあえ			さとう,しろすりごま,しろねりごま	にんじん,もやし,えどな,キャベツ	
	さわにわん		けすりぶし(さば),ぶたにく		にんじん,だいこん,たけのこみずに,ほししいたけ,ねぎ,えどな	
9水	ねりごまとうにゅうたんたんめん	○	ぶたひきにく,だいず,とりがら,しろみそ,あかみそ,とうにゅう	ラーメン,サラダあぶら,ごまあぶら,しろねりごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこみずに,えどな	565 kcal
	さんしょくナムル			サラダあぶら,ごまあぶら,さとう,しろいりごま	にんじん,きゅうり,もやし,にんにく,しょうが	28.1 g
	オレンジ				オレンジ	
10木	とりからピラフ	○	とりにく	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,サラダあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	614 kcal
	マスタードサラダ			サラダあぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく	21.3 g
	ようふうたまごスープ		とりがら,ベーコン,たまご	でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ	
11金	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ,たきこみわかめ	こめ,むぎ		626 kcal
	にくじゃが		ぶたにく,けすりぶし(さば)	サラダあぶら,こんにゃく,じゃがいも,くるまふ,さとう	にんじん,ほししいたけ,たまねぎ,えどな	25.1 g
	ちくわのいそべあげ		やきちくわ,たまご,あおのり	こむぎこ,あげあぶら		
14月	マーボーどうふどん	○	ぶたひきにく,とりがら,あかみそ,もめんどうふ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら	570 kcal
	ちゅうかふうきゅうり			ごまあぶら	きゅうり	23.7 g
	かきたまスープ		とりがら,たまご	でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ	

15 火	こんぶごはん	○	とりにく,あぶらあげ,ほそぎり こんぶ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	にんじん,ごぼう	586 kcal
	まつかぜやき		とりひきにく,だいず,めひじき, たまご,しろみそ	サラダあぶら,パンこ,さとう,し ろいりごま	たまねぎ,にんじん,しょうが	31.1 g
	すましじる		けすりぶし(さば),だしこんぶ	でんぶん	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ, えどな	
16 水	カレーチーズドック	○	ぶたひきにく,ダイスチーズ	コッペパン,サラダあぶら,さと う,でんぶん	にんじん,たまねぎ	550 kcal
	ヌードルスープ		とりがら,ベーコン,とりにく	サラダあぶら,じゃがいも,ヌイ ユ(たまごめん)	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベ ツ,パセリ	24.2 g
	カルピスゼリー		こなかてん,カルピス	さとう		
17 木	ごはん	○		こめ,むぎ		602 kcal
	あじフライ		あじ,たまご	こむぎこ,パンこ,あげあぶら		27.6 g
	しおだれキャベツ			ごまあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり	
	とんじる		ぶたにく,けすりぶし(さば),き ぬごしどうふ,しろみそ,あかみ そ	サラダあぶら,こんにゃく,じゃ がいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ね ぎ	
18 金	チキンクリームスパゲティ	○	ベーコン,とりにく,とりがら, きゅうにゅう,なまクリーム,こ なチーズ	スパゲティ,サラダあぶら,パ ター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが, パセリ	625 kcal
	こんにゃくサラダ			つきこんにゃく,さとう,サラダ あぶら,ごまあぶら	にんじん,もやし,きゅうり	24.3 g
	なし				なし	
24 木	ココアパン	○		ココアパン		573 kcal
	あっちとボンのいないいいないグラタン		ベーコン,きゅうにゅう,シュ レットチーズ	サラダあぶら,じゃがいも,さつ まいも,マカロニ,バター,こむぎ こ,パンこ	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,キャベ ツ,パセリ	23.8 g
	やさいスープ		とりがら,とりにく		しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベ ツ,えどな	
25 金	ふきよせごはん	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さつま いも,さとう	にんじん,れんこん,ほししいたけ,し めじ,えどな	616 kcal
	いなかじる		けすりぶし(さば),とりにく,な まあげ,しろみそ,あかみそ	こんにゃく	にんじん,だいこん,しめじ,こねぎ	23.9 g
	おつきみだんご		きぬごしどうふ	しらたまこ,しょうしんこ,さと う,でんぶん		
26 土	ポークストロガノフ	○	ぶたにく,とりがら,なまクリー ム	こめ,むぎ,サラダあぶら,パ ター,こむぎこ	しょうが,にんにく,セロリー,たまね ぎ,マッシュルーム	625 kcal
	カリカリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	サラダあぶら,ごまあぶら,さと う,しろすりごま	にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ	22.6 g
29 火	ごはん	○		こめ,むぎ		590 kcal
	すきやきに		ぶたにく,なまあげ,けすりぶし (さば)	サラダあぶら,こんにゃく,さと う	だいこん,はくさい,エリンギ,ねぎ,え どな	23.5 g
	みそかあえ		しろみそ	サラダあぶら,ごまあぶら,さと う,しろいりごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし, たまねぎ	
30 水	チキンライス	○	とりにく	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	563 kcal
	さかなのこうそうパンこやき		ホキ	マヨネーズ,バター,パンこ	パセリ	25.8 g
	レンズまめのスープ		とりにく,とりがら,レンズまめ	サラダあぶら	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベ ツ,パセリ	