



9月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
3	火	海軍カレーライス(大豆バター使用)	○	786	【9月の給食目標】 生活リズムを整えよう 夏休みが終わり、2学期に入りました。学校生活のリズムを取り戻すためにも、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、体調管理に気を付けましょう。 ◇寝ないと太るって本当！？◇ 睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。テレビやスマートフォンに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、肥満を招く不規則な生活リズムとなってしまいます。 今月の献立から 5日 「マリナードチキン」 「マリナード」は、フランス語で「浸す」という意味があります。肉や魚をワインや油、香味野菜を合わせて漬けます。肉や魚のくさがり、さっぱりした味になります。 9日 「菊花と桃のゼリー」 9月9日は「重陽の節句」です。旧暦では菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれます。当日は、食用の菊が入った桃ゼリーを出します。 17日 「十五夜献立」 9月17日は十五夜です。給食では月見団子のセレクトをします。「みたらし」と「黒みつきなこ」どちらを選びましたか。 25日 「食べ比べ給食 ぶどう」 初めての食べ比べ給食は、「ぶどう」です。緑色のロザリオピアンコと赤色のシナノスマイルの2種類のぶどうを出します。どちらが好きだったか、どちらも好きかなど教えてください。 26日 「柳川風卵焼き」 柳川鍋は、ごぼうとどじょうを卵でとじる料理です。給食では、ごぼうと豚肉に変えて卵焼きにしました。卵や野菜は、しっかり味付けをしているのでご飯とよく合います。 いも名月 9月17日は、十五夜です。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、さといもの収穫時期であったことから、「いも名月」ともいわれています。 9月17日の十五夜献立では、「里芋汁」や「月見団子セレクト」を出します。
		海藻サラダ つぶつぶみかんゼリー	○		
4	水	変わり揚げ麻婆豆腐丼	○	880	
		ワントンスープ フルーツポンチ	○		
5	木	スパイシーライス マリナードチキン	○	739	
		野菜スープ 果物(梨)	○		
6	金	ごはん 揚げ魚の柚庵タレかけ	○	771	
		じゃこ入りおひたし 田舎汁	○		
9	月	鶏肉とさつまいものごはん 鮭の塩麹焼き	○	739	
		けんちん汁 菊花と桃のゼリー	○		
10	火	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き	○	737	5日 「マリナードチキン」 「マリナード」は、フランス語で「浸す」という意味があります。肉や魚をワインや油、香味野菜を合わせて漬けます。肉や魚のくさがり、さっぱりした味になります。 9日 「菊花と桃のゼリー」 9月9日は「重陽の節句」です。旧暦では菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれます。当日は、食用の菊が入った桃ゼリーを出します。 17日 「十五夜献立」 9月17日は十五夜です。給食では月見団子のセレクトをします。「みたらし」と「黒みつきなこ」どちらを選びましたか。 25日 「食べ比べ給食 ぶどう」 初めての食べ比べ給食は、「ぶどう」です。緑色のロザリオピアンコと赤色のシナノスマイルの2種類のぶどうを出します。どちらが好きだったか、どちらも好きかなど教えてください。 26日 「柳川風卵焼き」 柳川鍋は、ごぼうとどじょうを卵でとじる料理です。給食では、ごぼうと豚肉に変えて卵焼きにしました。卵や野菜は、しっかり味付けをしているのでご飯とよく合います。 いも名月 9月17日は、十五夜です。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、さといもの収穫時期であったことから、「いも名月」ともいわれています。 9月17日の十五夜献立では、「里芋汁」や「月見団子セレクト」を出します。
		のりサラダ 中華風コーンスープ	○		
11	水	豆乳ちゃんぽん麺	○	703	
		卵焼きの中華あんかけ 果物(巨峰)	○		
12	木	ごはん ひじきふりかけ	○	758	
		みそバター肉じゃが キャベツのごまあえ	○		
13	金	メープルシロップトースト	○	791	
		ハンガリアンシチュー じゃがいものごま酢和え	○		
17	火	ピリ辛五目あんかけ丼 里芋汁	○	A:795 B:791	
		月見団子セレクト A:みたらし B:黒みつきな粉	○		
18	水	キムチラーメン ししゃもの唐揚げ	○	702	5日 「マリナードチキン」 「マリナード」は、フランス語で「浸す」という意味があります。肉や魚をワインや油、香味野菜を合わせて漬けます。肉や魚のくさがり、さっぱりした味になります。 9日 「菊花と桃のゼリー」 9月9日は「重陽の節句」です。旧暦では菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれます。当日は、食用の菊が入った桃ゼリーを出します。 17日 「十五夜献立」 9月17日は十五夜です。給食では月見団子のセレクトをします。「みたらし」と「黒みつきなこ」どちらを選びましたか。 25日 「食べ比べ給食 ぶどう」 初めての食べ比べ給食は、「ぶどう」です。緑色のロザリオピアンコと赤色のシナノスマイルの2種類のぶどうを出します。どちらが好きだったか、どちらも好きかなど教えてください。 26日 「柳川風卵焼き」 柳川鍋は、ごぼうとどじょうを卵でとじる料理です。給食では、ごぼうと豚肉に変えて卵焼きにしました。卵や野菜は、しっかり味付けをしているのでご飯とよく合います。 いも名月 9月17日は、十五夜です。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、さといもの収穫時期であったことから、「いも名月」ともいわれています。 9月17日の十五夜献立では、「里芋汁」や「月見団子セレクト」を出します。
		チョレギサラダ	○		
24	火	さんまのひつまぶしごはん	○	789	
		小松菜ともやしのジャコ炒め 根菜のごま汁	○		
25	水	オレンジ風味フレンチトースト	○	729	
		レンズ豆のトマトシチュー 果物食べ比べ(ぶどう2種)	○		
26	木	ごはん 柳川風卵焼き	○	818	
		みそドレッシングサラダ 具たくさん汁	○		
27	金	小松菜ペパロンチーノ	○	739	
		塩昆布サラダ さつま芋とパイナップルのパイ	○		
30	月	マーガリンパン 明日葉とツナのコロッケ	○	768	5日 「マリナードチキン」 「マリナード」は、フランス語で「浸す」という意味があります。肉や魚をワインや油、香味野菜を合わせて漬けます。肉や魚のくさがり、さっぱりした味になります。 9日 「菊花と桃のゼリー」 9月9日は「重陽の節句」です。旧暦では菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれます。当日は、食用の菊が入った桃ゼリーを出します。 17日 「十五夜献立」 9月17日は十五夜です。給食では月見団子のセレクトをします。「みたらし」と「黒みつきなこ」どちらを選びましたか。 25日 「食べ比べ給食 ぶどう」 初めての食べ比べ給食は、「ぶどう」です。緑色のロザリオピアンコと赤色のシナノスマイルの2種類のぶどうを出します。どちらが好きだったか、どちらも好きかなど教えてください。 26日 「柳川風卵焼き」 柳川鍋は、ごぼうとどじょうを卵でとじる料理です。給食では、ごぼうと豚肉に変えて卵焼きにしました。卵や野菜は、しっかり味付けをしているのでご飯とよく合います。 いも名月 9月17日は、十五夜です。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、さといもの収穫時期であったことから、「いも名月」ともいわれています。 9月17日の十五夜献立では、「里芋汁」や「月見団子セレクト」を出します。
		野菜炒め オニオンスープ	○		

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。