

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名  | 血や肉をつくるもの<br>赤群   | 力や体温となるもの<br>黄群                                       | 体の調子をよくするもの<br>緑群  | エネルギー<br>[kcal]<br>小学校 | 蛋白質<br>[g]<br>小学校 | ひとくちメモ   |
|--|----|----|--|---|---|--|------------------------|-------------------|--|
| 1  | 水  | ○  | ごはん けんちんじる<br>さばのこうみやき<br>きりぼしだいこんのいために                                      | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>だしこんぶ さば かつおぶし さつまあげ                                    | こめ あぶら こんにやく さといも ごまあぶら さとう                           | ごぼう にんじん ほししいたけ<br>だいこん ねぶかねぎ にんにく<br>きりぼしだいこん   | 585                    | 27.3              |  <p><b>とくべつこんだて<br/>特別献立</b></p> <p>●10日：<br/>「真鯛の磯辺揚げ」<br/>国内の水産物の消費を増やすため、国の補助制度を活用し、宮崎県で養殖された真鯛を給食で提供します。角切りの真鯛を青のりの衣で揚げた、磯辺揚げを味わって食べてください！</p>  <p><b>行事食(重陽の節句)</b></p> <p>●10日:「菊花サラダ」<br/>9が重なる9月9日は重陽の節句で、菊の節句ともいいます。菊の花を使った菊花サラダを提供します。</p>  <p><b>行事食(十五夜)</b></p> <p>●17日：<br/>今年の十五夜は9月21日です。十五夜は芋名月ともいわれ、里芋などをお供えする風習があります。給食では、里芋をいれた「豚汁」と、お月見にちなんで「うさぎ型ハンバーグ」、「ずんだもち」を提供します。</p>  <p><b>旬の食材</b></p> <p>《秋刀魚》<br/>2日:「秋刀魚ごはん」<br/>《梨》<br/>13日:「多摩湖梨ジャム」<br/>《さつま芋》<br/>10日:「さつま芋のみそ汁」<br/>29日:「秋の味覚カレー」<br/>《きのこ類》<br/>21日:「きのこの混ぜ寿司」<br/>27日:「なめこのみそ汁」<br/>29日:「秋の味覚カレー」</p>  <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p> |
| 2  | 木  | ○  | さんまごはん にくどうふ<br>くきわかめのサラダ (あおじそドレッシング)<br>りんご (なま)                           | さんま ぎゅうにゅう<br>ぶたかたにく かつおぶし<br>おしどうふ くきわかめ                               | こめ あぶら こんにやく<br>さとう                                   | しょうが にんじん こねぎ ほししいたけ<br>ねぶかねぎ キャベツ<br>りんご  | 602                    | 29.7              |  |
| 3  | 金  | ○  | スパゲティナポリタン<br>スパイシーポテト<br>はくとうかん・ぶどうゼリー                                      | ベーコン ぶたかたにく<br>ハム ぎゅうにゅう  | スパゲティ あぶら さとう<br>じゃがいも ぶどうゼリー                         | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ピーマン トマト<br>ビュレ はくとうかんづめ   | 630                    | 24.2              |  |
| 6  | 月  | ○  | ぶたみそどん (ごはん、キャベツとぶたにくのみそいため)<br>こんにやくサラダ (たまねぎドレッシング) あまなつかん                 | ぎゅうにゅう ぶたかたにく<br>あかみそ   | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ こんにやく                             | ほししいたけ キャベツ しょうが<br>にんにく たまねぎ にんじん<br>たけのこ ねぶかねぎ ピーマン<br>もやし あまなつかんづめ                      | 554                    | 22.4              |  |
| 7  | 火  | ○  | キムチチャーハン わかめスープ<br>むしぎょうざ(2)<br>ひよこまめのサラダ (ちゅうかドレッシング)                       | やきぶた ぎゅうにゅう<br>ぶたかたにく わかめ<br>ぎょうざ ひよこまめ                                 | こめ ごまあぶら あぶら<br>ごま                                    | にんにく しょうが にんじん<br>ほししいたけ キムチ ねぶかねぎ<br>たまねぎ えのきたけ キャベツ<br>いんげん ホールコーン                       | 606                    | 25.1              |  |
| 8  | 水  | ○  | ココアコッペパン ABCスープ<br>ホキのマリネ<br>ハムとやさいのソテー                                      | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ホキ ハム  | ココアパン マカロニ<br>かたくりこ あぶら オリーブ<br>あぶら さとう               | たまねぎ にんじん キャベツ<br>ホールコーン レモンかじゅう<br>パセリ ほうれんそう   | 581                    | 29.3              |  |
| 9  | 木  | ○  | ビビンバ (ごはん、にくみそ、やさい)<br>ワントンスープ<br>ミニフィッシュ                                    | ぎゅうにゅう ぶたかたにく<br>あかみそ<br>ミニフィッシュ  | こめ あぶら にくいり<br>ワントン ごまあぶら<br>さとう かたくりこ ごま             | にんじん ほうさい ねぶかねぎ<br>にんにく しょうが ぜんまい<br>いずもやし こまつな  | 588                    | 27.8              |  |
| 10   | 金  | ○  | ごはん さつまいものみそしる<br>まだいのいそべあげ <b>New!</b><br>きっかサラダ (わふうドレッシング)                | ぎゅうにゅう かつおぶし<br>だしこんぶ<br>あぶらあげ あかみそ<br>しるみそ まだい あおのり                    | こめ さつまいも こむぎ<br>こ あぶら                                 | たまねぎ にんじん ほうさい もやし<br>ほうれんそう きくのり  | 646                    | 29.5              |  |
| 13   | 月  | ○  | あさやきしよくパン (たまこなしジャム) ビーンズスープ<br>とりにくのラタトゥイユソース                               | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ウィンナー<br>ミックスビーンズ とりももにく                                 | しよくパン じゃがいも<br>こむぎ オリーブあぶら<br>さとう あぶら くずこ             | セロリ にんにく たまねぎ にんじん<br>キャベツ マッシュルーム<br>トマト なす きいろピーマン<br>ズッキーニ なし レモンかじゅう                   | 579                    | 33.8              |  |
| 14   | 火  | ○  | ごはん かきたまじる<br>いわしのフライ (2) (ソース)<br>だいやサラダ (たまねぎドレッシング)                       | ぎゅうにゅう とりもも<br>にく かつおぶし<br>だしこんぶ もめんどろ<br>ふ えきらん いわし だいや                | こめ あぶら かたくり<br>こ こむぎ<br>パンこ                           | にんじん えのきたけ ほうれん<br>そう キャベツ きゅうり  | 669                    | 32.0              |  |
| 15   | 水  | ○  | ざっこくごはん なまあげのうまに<br>キャベツのおひたし (しょうゆ)<br>れいとうみかん (なま)                         | ぎゅうにゅう ぶたもも<br>にく かつおぶし<br>だしこんぶ なまあげ                                   | こめ ざっこく あぶら<br>さといも さとう かたくり<br>こ                     | しょうが にんじん ほししいたけ<br>たまねぎ たけのこ もやし<br>キャベツ みかん  | 622                    | 30.1              |  |
| 16   | 木  | ○  | ごもくラーメン<br>ちんじゅわんず (2)<br>キャベツのじゃこいため  | ぶたももにく ぎゅう<br>にゅう ちんじゅわんず<br>ちりめんじゃこ<br>あぶらあげ                           | ちゅうかめん あぶら<br>ごま                                      | しょうが にんにく もやし にんじん<br>ホールコーン ねぶかねぎ<br>にら キャベツ こまつな   | 600                    | 31.0              |  |
| 17   | 金  | ○  | ごはん とんじる<br>うさぎがたハンバーグ<br>ずんだもち  | ぎゅうにゅう ぶたかたにく<br>もめんどろふ しるみそ<br>あかみそ かつおぶし<br>ハンバーグ あおだいや<br>ペースト とうにゅう | こめ あぶら さといも<br>こんにやく しらたまも<br>ち さとう                   | にんじん ごぼう だいこん ねぶ<br>かねぎ  | 656                    | 29.0              |  |
| 21   | 火  | ○  | きのこのまぜずし すましじる<br>ぶりだいこん <b>New!</b><br>わかめのサラダ (たまねぎドレッシング)                 | ぶたももにく やきちく<br>わ ぎゅうにゅう<br>だしこんぶ もめんどろ<br>ふ かまぼこ ぶり かつ<br>おぶし わかめ       | こめ さとう あぶら<br>かたくり<br>こ                               | しょうが ぶなしめじ しいたけ<br>にんじん ねぎ だいこん きゅう<br>り キャベツ  | 642                    | 32.4              |  |
| 22   | 水  | ○  | ナン (キーマカレー)<br>こまつなのサラダ (かんきつドレッシング)<br>パイン・りんごかん                            | ぎゅうにゅう ぶたひき<br>にく   | ナン あぶら さとう こ<br>むぎこ                                   | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん セロリ ピーマン トマト<br>アップルソース マンゴチャツネ<br>キャベツ もやし こまつな<br>パインかんづめ りんごかんづめ | 544                    | 24.5              |  |
| 24   | 金  | ○  | まーぼーどん (ごはん、まーぼーどろ<br>ふ) かいそうサラダ (あおじそド<br>レッシング)<br>おうとうかん・ももゼリー            | ぎゅうにゅう ぶたひき<br>にく おしどうふ あか<br>みそ かいそうミックス                               | こめ あぶら かたくり<br>こ ごまあぶら ピー<br>チゼリー                     | にんにく しょうが とうがらし<br>にんじん にら ねぶかねぎ<br>キャベツ おうとうかんづめ  | 611                    | 26.2              |  |
| 27   | 月  | ○  | わかめごはん なめこのみそしる<br>さけのてりやき<br>キャベツのごまあえ (ごまドレッシング)                           | たきこみわかめ ぎゅう<br>にゅう だしこんぶ かつ<br>おぶし あかみそ し<br>るみそ さけ                     | こめ さとう かたくり<br>こ ごま                                   | だいこん にんじん なめこ ねぶ<br>かねぎ しょうが キャベツ いん<br>げん   | 526                    | 27.5              |  |
| 28   | 火  | ○  | チキンカツサンド (よこわりまるパ<br>ン、チキンカツ (ソース))<br>ミネストローネ<br>いためごぼうサラダ (ノンエッグマヨ<br>ネーズ) | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ひよこまめ とりもも<br>にく   | まるパン じゃがいも<br>シエルマカロニ こむぎ<br>こ パンこ あぶら ノン<br>エッグマヨネーズ | にんにく たまねぎ にんじん<br>キャベツ トマト ごぼう ホール<br>コーン  | 572                    | 29.8              |  |
| 29   | 水  | ○  | むぎごはん あきのみかくカレー<br>ウィンナーとやさいのソテー<br>ようなしかん・ぶどうゼリー                            | ぎゅうにゅう とりもも<br>にく ウィンナー   | こめ むぎ あぶら さつ<br>まいも こむぎこ さと<br>う ぶどうゼリー               | にんにく しょうが セロリ にん<br>じん たまねぎ ぶなしめじ しい<br>たけ トマトビュレ アップル<br>ソース キャベツ ようなしかん<br>づめ            | 655                    | 21.1              |  |
| 30   | 木  | ○  | くろざとうコッペパン<br>スコッチブロス<br>フィッシュアンドチップス (ケチャッ<br>プ) コーンサラダ (たまねぎドレ<br>ッシング)    | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりももにく レンズま<br>め シイラ                                     | くろざとうパン むぎ<br>こむぎこ じゃがいも<br>あぶら                       | セロリ たまねぎ にんじん かぶ<br>パセリ キャベツ いんげん ホール<br>コーン   | 596                    | 30.4              |  |
| *都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。<br>*学校により給食の実施日は異なります。<br>*小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。 |    |    |  |   |   |  | 月平均                    | 603               | 28.2   |
|  |    |    |  |   |   |  | 学校給食摂取基準               | 650               | 21-33  |

\*八・九月分の給食費引落日は、九月三十日(木)です。残高確認をお願いします。