

日	曜	献立名			食品名						たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		主食	飲み物	おかず	(あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質	(みどり) 体の調子を整える ②無機質	(みどり) 体の調子を整える ③カロテン	(みどり) 体の調子を整える ④ビタミン	(きいろ) カや熱になる ⑤炭水化物	(きいろ) カや熱になる ⑥脂質					
2	月	ごはん		さばのみぞれに とんじる きりぼしだいこんのいために ★カンパン (備蓄食) 9/1防災の日	さば こうやどうふ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう こんにゃく だいこん	こめ さとう カンパン	あぶら ごま	772 646	30.8 26.2	25.1 21.9	2.0 1.9	
3	火	ミルクパン		ツナとトマトのサラダスパゲティ 1・2ねんデリシャススープ オレンジ 万場小1・2年生が授業で考えました	ツナ ベーコン たまご チーズ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ オレンジ	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	634 504	24.1 18.7	21.5 16.8	2.7 2.0	
4	水	ごはん		あじのスタミナやき のりすあえ こがねに	あじ なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	こめあぶら あぶら	642 503	29.3 24.0	19.8 15.9	1.7 1.5	
5	木	ハヤシライス (むぎごはん)		えだまめとチーズのサラダ なし	ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ なし	むぎ こめ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	663 504	22.5 17.2	24.1 18.8	2.0 1.5	
6	金	しおラーメン	ヨーグルト ドリンク	やきぎょうざ バナナ	ぶたにく なんと とりにく	ヨーグルト	こまつな にんじん	ねぎ もやし コーン たけのこ たまねぎ キャベツ バナナ	ラーメン こむぎこ	あぶら こめあぶら	600 511	21.8 18.8	13.7 12.6	3.3 2.8	
9	月	わかめごはん		あつやきたまご 小4リクエスト献立 カレードレッシングサラダ ABCスープ いちごクレープ	たまご ベーコン	わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも クレープ	ドレッシング あぶら	669 540	21.2 17.6	22.8 19.5	2.5 2.1	
10	火	パーカー ハウスパン		ハムチーズサンドフライ かぼちゃサラダ かきたまスープ	ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン こむぎこ パン かたくりこ	あぶら ドレッシング	630 518	23.1 19.2	28.2 23.2	2.8 2.3	
11	水	むぎごはん		いかとうふのチリソースに ナムル ポークシューマイ	いか とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが えだまめ たまねぎ	むぎ こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま こめあぶら	607 471	29.3 23.4	18.3 14.9	1.5 1.3	
12	木	ナン		キーマカレー インド アーモンドサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース コーン にんにく しょうが だいこん きゅうり	ナン じゃがいも アーモンド ドレッシング	あぶら ごま	618 483	23.9 18.6	29.1 22.7	2.7 2.2	
13	金	ごはん		さわらのみそマヨやき あわばただいすいのそに こんさいごまじる	さわら だいす あぶらあげ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごま	608 471	27.7 22.9	22.6 18.5	1.9 1.7	
17	火	コッペパン だいすいり チョコクリーム		チーズオムレツ ラタトゥイユ 十五夜 しらたまいりちゅうかスープ	たまご だいす ベーコン なんと	ぎゅうにゅう	パプリカ トマト にんじん	スズキ二 なす たまねぎ しょうが チンゲン菜 にんにく 干しいたけ	パン チョコクリーム しらたまだんご	オリブあぶら	662 528	23.4 18.2	27.8 24.2	2.5 1.9	
18	水	ごはん		さばのてりやき ごまあえ いい歯の日 ごろごろやさいのみそしる	さば なまあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ だいこん しめじ	こめ さとう じゃがいも	ごま	617 491	24.8 20.4	24.2 20.9	1.5 1.3	
19	木	にこみうどん		ふくめに きなこおはぎ	ぶたにく ちくわ きなこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく 絹さや	うどん さといも もちごめ あずき さとう	あぶら	612 504	24.7 20.1	12.0 9.4	2.3 1.9	
20	金	ごはん		ハンバーグきのこソース おかかあえ しょうがに	ぶたにく とりにく かつおぶし なまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし いんげん たけのこ しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	604 480	25.1 20.8	18.5 15.9	1.8 1.6	
24	火	ミルクパン		えびとマカロニのクリームに こまつなサラダ セレクト給食 【セレクト】みかんゼリーまたはピーチゼリー	えび ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ みかん もも	パン マカロニ こむぎこ さとう ゼリー	あぶら バター	630 507	24.6 19.2	21.5 16.8	2.1 1.8	
25	水	とりそぼろと たまごの にしょくどん (むぎごはん)		ひじきのピリッとサラダ じゃがいもとちんげんさいのスープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲン菜	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり コーン	むぎ こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ラーゆ	622 469	24.4 18.5	21.1 16.6	2.2 1.8	
26	木	ごはん		いわしのみそに はるさめサラダ さわにわん	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ほししいたけ コーン たけのこ みつば	こめ はるさめ さとう	こめあぶら ごま	593 473	24.7 20.8	20.5 17.5	1.8 1.5	
27	金	ごはん		ソースかつ 運動会応援献立 てっこつサラダ なめこじる	ぶたにく えび とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きりぼしだいこん なめこ ねぎ だいこん	こめ こむぎこ パン さとう	あぶら ごま ドレッシング	655 449	26.6 18.6	20.8 14.0	2.8 2.0	
30	月	うんどうかいふりかえきゅうじつ													

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事食等

- 2日(月) 9/1 防災の日になんだ献立 カンパンは持ち帰りOKです
- 9日(月) 万場小学校4年生リクエスト献立
- 12日(木) 世界の料理シリーズ「インド」
- 13日(金) 9/16敬老の日になんだ「まごわやさしい」献立
- 17日(火) 十五夜献立
- 19日(木) お彼岸献立
- 24日(火) セレクト給食
- 27日(金) 運動会応援献立

健康に役立つ和の食材
『まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)が入っています。』




【栄養価】

今月の平均値	635	24.8	21.8	2.3
小学生(中学年)基準値	502	19.9	17.8	1.9
保育所(幼児)基準値	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2 未満
	490	15.9 ~ 24.5	10.9 ~ 16.3	1.5 未満

「中秋の名月(十五夜)」

十五夜にはお月見をしたり、おだんごや季節の野菜、すずきなどをお供えて、作物の収穫に感謝したりします。また、十五夜は里芋を掘り始めるころなので、別名「いも名月」とも言われます。


