

3・9月予定献立表

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える

給食目標：片付けをきちんとしよう！

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金
こんだて	ながーい夏休みもおわり、二学期のスタートですね♪ 9月は運動会があります！ さっそく運動会の練習もはじまるので、早起きをしてしっかり朝ご飯を食べ登校し、夜は早く眠り、体のリズムを整えましょう(*^_^*)		28 牛乳 カレーライス (麦ごはん) オレンジポンチ	29 牛乳 汁そば 和え物	30 牛乳 ご飯・みそ汁 まぐろカツ にんじんシリシリ オレンジ
あか			牛乳 とり肉 大豆	牛乳 ぶた肉 花かつお かまぼこ	牛乳 みそ わかめ 花かつお マグロ たまご きざみ揚げ
き			精白米 押し麦 じゃが芋 サラダ油 オレンジジュース サラダ油	丸そば サラダ油 ドレッシング	精白米 じゃがいも パン粉 小麦粉
みどり			玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん・黄桃・パイナップル	ほうれん草 にんじん もやし ごま しょうが	にんじん いら オレンジ 小松菜
こんだて	2 牛乳 チャーハン しゃぶしゃぶサラダ もずくスープ	3 牛乳 焼きそば わかめ汁 さつま芋天ぷら	4 牛乳 ご飯(押し麦) ハンバーグ 千切り野菜スープ サラダ	5 牛乳 コッペパン クリームシチュー サラダ Caたっぷりオムレツ	6 牛乳 そばろ井 和え物 ゆしどうふ
あか	牛乳 ベーコン 大豆 ぶた肉 もずく きざみ揚げ たまご	牛乳 ぶた肉 わかめ 花かつお 卵	牛乳 豚・鶏ひき肉 たまご ボイルビーンズ	牛乳 とり肉 シーチキン ミックスビーンズ	牛乳 とり・ぶたひき肉 卵 大豆 ゆしどうふ 花かつお
き	精白米 サラダ油 三温糖 シママース 醤油	中華麺 さつま芋 小麦粉 ごま サラダ油	精白米 押し麦 じゃが芋 サラダ油 ドレッシング	コッペパン じゃがいも ドレッシング サラダ油	精白米 押し麦 砂糖 黒糖粉 サラダ油
みどり	玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ レタス 豆苗 ごま しょうが	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし いら 白ねぎ 小松菜 にんにく きくらげ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり コーン キャベツ 白菜 いんげん	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ マッシュルーム レタス きゅうり にんにく	人参 いんげん パパイア 大根 ねぎ きゅうり シークワーサー果汁
こんだて	9 牛乳 ドライカレー (麦ご飯) コンソメスープ みるくもち	10 牛乳 スパゲティナーポリタン ビーンズサラダ コンソメスープ	11 牛乳 ご飯・みそ汁 チキン南蛮 (タルタルソース) 生野菜	12 牛乳 ご飯 きびなごからあげ ひじきと野菜のカラフル炒 すまし汁	13 牛乳 ご飯 麩チャンプルー 「まごはやさしい」サラダ みそ汁
あか	牛乳 豚・鶏ひき肉 大豆 ベーコン ぶた肉	牛乳 とり肉 ミックスビーンズ 大豆	牛乳 11と肉 わかめ 麦みそ たまご 花かつお	牛乳 きびなご ひじき とり肉 油揚げ ミックスビーンズ わかめ	牛乳 ポーク たまご わかめ きざみ揚げ 大豆 煮干し
き	精白米 押し麦 タピオカ粉 きな粉 ケチャップ カレー粉 マーガリン	スパゲティ オリーブオイル サラダ油	精白米 小麦粉 三温糖 島かぼちゃ マヨネーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 焼き麩 サラダ油	精白米 押し麦 麩 かぼちゃ じゃがいも ごま油 サラダ油
みどり	玉ねぎ にんじん ビーマン ほうれん草 きゃべつ にんにく	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 大根 キャベツ	玉ねぎ にんじん ピクルス パセリ キャベツ レタス きゅうり 小松菜	にんじん 小松菜 白ねぎ 菜っ葉	玉ねぎ にんじん キャベツ ニら 白ごま しいたけ 菜っ葉
こんだて	16 敬老の日 おじいちゃん おばあちゃん いつもありがとう	17 十五夜 牛乳・かき揚げうどん 梅肉和え 十五夜デザート	18 牛乳 フォカッチャ メンチカツ マカロニサラダ 野菜スープ	19 牛乳 おかかしらすごはん まぐろカツ けんちん汁	20 牛乳 ご飯 千草焼き こぶひら みそ汁
あか	牛乳 たまご 花かつお 糸削り だし昆布 煮干し うどん 小麦粉 かぼちゃ もち粉	牛乳 たまご 花かつお ベーコン	牛乳 豚・鶏ひき肉 たまご ベーコン	牛乳 しらす まぐろ 花かつお 煮干し	牛乳 たまご 昆布 豆腐 花かつお 味噌
き	玉ねぎ にんじん 白ねぎ きゅうり 大根 きゅうり	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 大根 キャベツ	玉ねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 キャベツ	大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 ごま	にんじん ごぼう えのき 白ごま
こんだて	23 秋分の日	24 運動会リハ 汁そば ナムル ブルーシールアイス (べにいも)	25 牛乳 ひじきごはん 切干大根のはりはり漬け とり汁	26 牛乳 麦ご飯 いわし生姜煮 おから入り野菜炒め もずくソーメン汁	27 牛乳 ご飯 ぶた肉のホイール焼き 三色きんぴら みそ汁
あか	①昼と夜の長さが同じ になる日 ②亡くなった方やご先 祖様に感謝する日	牛乳 ぶた肉 だし骨 とりガラ かまぼこ 花かつお 八重山そば 砂糖 サラダ油 白ごま ごま油	牛乳 とり肉 ひじき きざみ揚げ 昆布	牛乳 いわし おから ぶた肉 もめん豆腐 もずく たまご	牛乳 ぶた肉 花かつお きざみ揚げ みそ
き		精白米 三温糖 サラダ油	精白米 三温糖 サラダ油	精白米 押し麦 ソーメン サラダ油 砂糖	精白米 マヨネーズ 三温糖 ごま油 サラダ油
みどり		にんじん ほうれん草 生姜 ごま	にんじん 大根 しいたけ 生姜 青豆 ごぼう 菜っ葉	玉ねぎ にんじん いら キャベツ しょうが	玉ねぎ にんじん えのき 冬瓜 しいたけ ごぼう いんげん チンゲン菜
こんだて	30 振替休日	備えよう！ 防災 非常食を備蓄していますか？ 9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。			
あか					
き					
みどり					