

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：楽しい給食にしよう

◆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	<p>長かった夏休みもおわり、二学期のスタートです。休み期間中、夜更かしなどして、食生活が不規則になり、疲れが出ていませんか？一日を元気に過ごすために、早寝・早起きをして朝ごはんを食べて、体にスイッチを入れて元気に登校しましょう。</p> <p>しっかり たべよう</p>   <p>※ワールドバスケットボールが8月25日から、インドネシア、フィリピン、沖縄で開催され、27日(金)に日本は、フィンランド対戦しました。対戦国の料理を味わって食べてください。夏休みの為、7月にも、29日(火)に対戦したオーストラリアの献立を提供しました。</p>				1	ファインランド ワールドボールバスケットボール 牛乳 コッペパン シエニーケイト ローソッリー ミートボール
あか					牛乳 とり肉 ミートボール	
き					砂糖 オリブ油	
みどり					コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 オリブ油 玉ねぎ 人参 きゅうり りんご マシュルーム グリンピース	
こんだて	4	5	6	7	8	
あか	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) 枝豆 オレンジポンチ	牛乳 冷やし中華 キムチ漬け 肉マン	牛乳 ナンピザ ごぼうサラダ クラムチャウダー	牛乳 黒紫米 マグロカツ パイヤチャンプル 沖縄風みそ汁	牛乳 もずく丼(麦ごはん) 卵スープ カリカリ大豆	
あか	牛乳 牛肉	牛乳 ハム 卵 わかめ	牛乳 ウィンナー ベーコン あさり	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 豆腐 マグロ 花かつお みそ	牛乳 ぶたひき肉 もずく 卵 大豆 煮干し 花かつお	
き	精白米 サラダ油 オレンジジュース	中華麺 肉まん 砂糖 ごま油	ナン じゃがいも マヨネーズ マーガリン	精白米 黒紫米 サラダ油	精白米 押し麦 でん粉 砂糖 春雨 サラダ油	
みどり	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 枝豆 パナナ りんご みかん・パイナップル もも缶 マシュルーム	きゅうり 人参 もやし 白菜 大根 コーン	玉ねぎ トマト きゅうり ごぼう 大根 グリンピース コーン	パイヤ 人参 冬瓜 にら 小松菜	玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく しょうが しいたけ コーン	
こんだて	11	12	13	14	15	
あか	牛乳 キムチチャーハン 春巻き 中華スープ	牛乳 スパゲティーナポリタン ナッツごぼう コーンスープ	牛乳 クリームサンド ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 もちきびごはん クープイリチー 島米みそ汁	牛乳 三色丼 まごわやさしいサラダ みそ汁	
あか	牛乳 ぶたひき肉 卵 ベーコン	牛乳 ハム ちりめん	牛乳 ウィンナー とり肉 生クリーム ミックスビーンズ	牛乳 ぶた肉 昆布 とうふ 花かつお 米みそ	牛乳 とりひき肉 卵 大豆 煮干し わかめ 油あげ 花かつお みそ	
き	精白米 サラダ油 ごま油 でん粉 砂糖	スパゲティー でん粉 砂糖 ごま サラダ油	コッペパン じゃが芋 砂糖 オリブ油 ドレッシング	精白米 もちきび 砂糖 サラダ油	精白米 じゃが芋 砂糖 サラダ油 ごま油	
みどり	玉ねぎ 人参 白菜 えのき茸 にんにく しょうが	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう えのき茸 マシュルーム コーン	玉ねぎ 人参 大根 白菜 ブロッコリー カリフラワー	人参 大根 かぼちゃ しょうが 切干し大根 ねぎ しいたけ	人参 いんげん 大根 キャベツ 小松菜 しょうが しいたけ	
こんだて	18	19	20	21	22	
あか	敬老の日					
あか						
き	牛乳 汁そば おひたし スイートポテト					
みどり	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 花かつお だし骨 鶏ガラ 生クリーム 八重山そば 砂糖 サラダ油 さつま芋 マーガリン ねぎ しょうが 白菜 ほうれん草					
あか	牛乳 しいら 卵 アーサ ゆしどうふ 花かつお					
き	牛乳 ぶた肉 納豆 ひじき ちくわ 花かつお みそ					
みどり	精白米 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 サラダ油 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 ピクルス レモン					
あか	牛乳 ぶた肉 納豆 ひじき ちくわ 花かつお みそ					
き	精白米 じゃがいも 砂糖 ふい サラダ油					
みどり	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 えのき茸 グリンピース					
あか	牛乳 ぶた肉 昆布 とうふ 花かつお 米みそ					
き	精白米 もちきび 砂糖 サラダ油					
みどり	人参 大根 かぼちゃ しょうが 切干し大根 ねぎ しいたけ					
こんだて	25	26	27	28	29	
あか	ご飯 酢豚 コーンかきたまスープ	牛乳 みそラーメン 揚げ餃子 甘酢漬け	牛乳 ピタパン タンドリーチキン サラダ ココロスープ	牛乳 青菜ちりめんごはん ちくわのてんぷら みそ汁 くだもの	十五夜 牛乳 いもご飯 かき卵汁 しらす和え みたらし団子	
あか	牛乳 ぶた肉 卵 かにかま うずら卵	牛乳 ぶた肉 花かつお だし昆布 卵 みそ	牛乳 とり肉 ウィンナー ヨーグルト	牛乳 とり肉 ちりめん ちくわ 卵 チーズ わかめ 花かつお みそ	牛乳 卵 しらす ちくわ 花かつお 鶏肉 さつまいも	
き	精白米 じゃが芋 でん粉 サラダ油	中華麺 餃子の皮 砂糖 サラダ油	ピタパン ドレッシング オリブオイル	精白米 ふい 小麦粉 サラダ油	サラダ油 もち粉 砂糖	
みどり	玉ねぎ 人参 ピーマン だけのこ パイン しいたけ きくらげ しょうが	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 白ねぎ だいこん にんにく	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり いんげん にんにく コーン	玉ねぎ 人参 小松菜 高菜 しいたけ しめじ	人参 きゅうり 大根 しめじ もやし ほうれん草 しいたけ	