

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人当り (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 火	～防災給食～ 非常食パン 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮 シュガービーンズ 梨	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 梨	非常食パン じゃがいも コーンスターチ でん粉 砂糖	植物油 バター	859	27.3
4 水	麦飯 牛乳 ビビンバ サムゲタン風スープ	牛肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	ねぎ 小松菜 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく しめじ たけのこ もやし 根深ねぎ	米 大麦 砂糖 もち米	植物油 ごま油 ごま	701	26.4
5 木	黒糖パン 牛乳 サーモンクリームパンネ イタリアンポテト ミネストローネ	ベーコン 鮭 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 トマト煮	にんにく 玉ねぎ しめじ セロリー キャベツ	黒糖パン コーンスターチ マカロニ じゃがいも	バター 植物油 オリーブ油	691	30.2
6 金	麦飯 牛乳 いかフライ ごまキャベツ 美里みそのみそ汁	いか 厚揚げ 美里みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉	植物油 ごま油 ごま	776	32.8
9 月	麦飯 牛乳 秋なす入りマーボー豆腐 春雨の中華サラダ	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なす きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉 はるさめ	ラード ごま油	721	29.6
10 火	米粉入りパン 牛乳 ホキのピザ焼き キャベツのレモンサラダ コーン豆乳スープ	ほき ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ レモン果汁 コーン	米粉入りパン さとう じゃがいも コーンスターチ	オリーブ油	706	37.7
11 水	麦飯 牛乳 いかのかりん揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜のあえ物	いか 鶏肉 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 ごぼう こんにゃく キャベツ	米 大麦 でん粉 じゃがいも さとう	植物油	823	37.5
12 木	米粉入りパン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ いちごジャム	豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉入りパン じゃがいも さとう いちごジャム	植物油	710	30.1
13 金	麦飯 牛乳 焼きししゃも 厚揚げのみそ炒め ごまあえ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 ねぎ	生姜 玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 さとう	植物油 ごま	773	35.6
17 火	減量麦飯 牛乳 うどん入りすまし汁 ひじき入りそばろ 月見団子(きな粉団子)	鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく たけのこ コーン 干しいいたけ	米 大麦 うどん さとう きなこ粉だんご	ごま油	743	25.6
18 水	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 酢豚 青菜のスープ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 ねぎ	生姜 干しいいたけ 玉ねぎ たけのこ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	735	28.1
19 木	米粉入りパン 牛乳 チリコンカーン 小松菜のサラダ ヨーグルト	牛肉 金時豆	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン さとう	植物油	739	33.0
20 金	麦飯 牛乳 肉じゃが チンゲン菜ともやしのあえ物 ツナふりかけ	牛肉 がんもどき まぐろオイル漬	牛乳	人参 チンゲン菜	干しいいたけ こんにゃく 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	812	31.5
24 火	米粉入りパン 牛乳 ジャージャー麺 かぼちゃチップス もずくスープ	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 もずく	かぼちゃ ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ	米粉入りパン 中華めん さとう でん粉	ごま油 植物油	729	32.2
25 水	麦飯 牛乳 鮭のねぎソースからめ 冬瓜汁 キャベツともやしのしそあえ	鮭 豆腐	牛乳	ねぎ しそ粉	玉ねぎ とうがん キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	749	32.0
26 木	米粉入りパン 牛乳 ホキのカレー風味焼き キャベツのマスタードサラダ かぼちゃのポタージュ	ほき ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ かぼちゃ 人参	玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン さとう 米粉	マヨネーズ風ドレッシング 植物油 バター	765	37.1
27 金	麦飯 牛乳 太刀魚のかば焼き風 五目きんぴら 小松菜のごまあえ	太刀魚 牛肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 ごぼう こんにゃく もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま油 ごま	906	30.6
30 月	麦飯 牛乳 バターチキンカレー 海藻サラダ 福神漬	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 海藻	人参 トマト煮	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 福神漬	米 大麦 じゃがいも さとう 米粉	植物油 バター ごま油	749	24.9

**防災の日9月1日**

101年前の9月1日に起きた「関東大震災」にちなみ、地震や台風などへの備えを考える日として、各地で防災訓練が行われます。日本は、地震や台風などの災害が多い国です。災害がいつ、どこで起きるかわかりません。日ごろから、自分や家族を守るための行動や備えについて、考えておくことも大切です。給食では、3日(火)に非常食パンを使った献立を取り入れています。

**「中秋の名月」9月17日(火)**

一年で一番きれいな月が見られると考えられたことから、秋の収穫を感謝しながら月を眺める「お月見」の行事が始まったと言われています。旧暦の8月15日の夜であることから「十五夜」とも呼ばれています。お月見の時は、月が見えるところに稲穂に見立てたすすきを飾り、採れたばかりの米で作ったお団子や里芋などをお供えします。



暴風警報または台風接近に伴う大雨警報、洪水警報発表時は、給食が中止になります。保護者の皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願ひします。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

**今月の旬の食材**

とうがん・なす・かぼちゃ・梨を取り入れています。

**※台風時の給食について**



**9月3日(火)「ひさい梨」**

9月初旬に採れる「豊水」という品種です。大きく濃厚で、甘みと酸味のバランスに優れ、みずみずしい梨です。果肉がやわらかで多汁なのが特徴のシャリシャリとした梨特有の食感が楽しめます。

