

実施日	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食分 (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 火		～防災給食～ 非常食パン 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮 フライビーンズ 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 さとう	植物油 バター	850	27.1
3 水		麦飯 牛乳 豚肉とうずら卵の甘酢あん 青菜のスープ	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	しょうが 干ししいたけ 玉ねぎ たけのこ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	779	31.2
4 木		黒糖パン 牛乳 ホキのカレー風味焼き かぼちゃの豆乳ポタージュ キャベツのマスタードサラダ	ホキ ベーコン 豆乳	牛乳	パセリ かぼちゃ 人参	玉ねぎ キャベツ	黒糖パン 米粉 さとう	マヨネーズ風 ドレッシング 植物油	711	32.4
5 金		麦飯 牛乳 鶏ごぼう 小松菜ともやしのごまあえ 豚汁	鶏肉 赤みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	ごぼう もやし こんにゃく 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	841	30.6
8 月		麦飯 牛乳 バターチキンカレー キャベツのアチャール風	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 トマト煮	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ レモン果汁	米 大麦 じゃがいも さとう 米粉	植物油 バター オリーブ油	708	23.8
9 火		麦飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	植物油 ごま油	717	28.1
10 水		麦飯 牛乳 鮭の南部焼き 五目豆 小松菜ともやしのおひたし	さけ 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	こんにゃく ごぼう 干ししいたけ もやし	米 大麦 さとう	ごま 植物油	764	39.0
11 木		米粉入りパン 牛乳 マカロニグラタン キャベツのオリーブオイルあえ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも	植物油 オリーブ油	721	32.6
12 金		麦飯 牛乳 太刀魚の竜田揚げ 冬瓜汁 キャベツのしそあえ	たちうお 豆腐	牛乳	ねぎ しそ粉	しょうが 玉ねぎ とうがん キャベツ	米 大麦 でん粉	植物油	793	27.4
16 火		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 しょうが 玉ねぎ なす もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	ラード ごま油	722	29.7
17 水		麦飯 牛乳 焼きししゃも 肉じゃが もやしのごまあえ	豚肉 がんもどき	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	干ししいたけ 糸こんにゃく 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	756	30.8
18 木		黒糖パン 牛乳 しいらのカップ焼き 小松菜と切干大根のサラダ ジュリアンスープ	しいら 豚肉	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ コーン 切干大根 キャベツ	黒糖パン さとう	マヨネーズ風 ドレッシング 植物油 ごま	690	33.6
19 金		麦飯 牛乳 えびのしそ揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜のあえ物	えび 鶏肉 高野豆腐	牛乳	しそ粉 人参 小松菜	ごぼう 糸こんにゃく キャベツ	米 大麦 でん粉 じゃがいも さとう	植物油	776	34.6
22 月		麦飯 牛乳 ビビンバ サムゲタン風スープ	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	しょうが にんにく しめじ メンマ もやし 根深ねぎ	米 大麦 さとう もち米	植物油 ごま油 ごま	678	26.8
24 水		減量麦飯 牛乳 うどん入りすまし汁 小松菜のサラダ ツナふりかけ	鶏肉 油揚げ まぐろオイル漬	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 うどん さとう	植物油 ごま	738	26.7
25 木		米粉入りパン 牛乳 いかのプロバンス風 ジャーマンポテト コーン豆乳スープ	いか ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	トマト煮	玉ねぎ にんにく クリームコーン コーン	米粉入りパン でん粉 さとう じゃがいも コーンスターチ	植物油 オリーブ油	770	36.6
26 金		麦飯 牛乳 鮭のフライ ごまキャベツ 五目汁	さけ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	米 大麦 小麦粉 パン粉 でん粉	植物油 ごま油 ごま	793	33.1
29 月		麦飯 牛乳 ドライカレー わかめサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 米粉 さとう	植物油 ごま	695	28.0
30 火		麦飯 牛乳 いかのピリ辛焼き 大豆入りひじきの炒り煮 キャベツのごまあえ	いか 大豆 鶏肉 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しょうが にんにく こんにゃく ごぼう キャベツ 干ししいたけ	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	700	31.2

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、2日(火)に非常食パンを使った献立を取り入れています。

※台風時の給食について

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、 よろしく願います。

※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。



9月2日(火)「ひさい梨」

9月初旬に採れる「豊水」という品種です。甘みと酸味のバランスに優れ、果汁を豊富に含んだみずみずしい梨です。果肉がやわらかくシャリシャリとした梨特有の食感が楽しめます。

