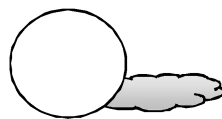


ひづけ 日付 （曜日）	献立名	使用材料（つかう たべもの）		
		熱や力になる食品（きいろ）	血や肉・骨になる食品（あか）	体の調子を整える食品（みどり）
5 (水)	減量ロールパン スパゲッティミートソース ひじきサラダ 牛乳	げんりようロールパン しゃくぶつゆ スパゲッティ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ ひじき	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく ホールコーン
6 (木)	釜炊き飯 シシャモの素揚げ 豚汁 かんぱん 牛乳	こめ しゃくぶつゆ かんぱん	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ シシャモ あかみそ	こまつな たまねぎ ごぼう にんじん しょうが ねぎ
7 (金)	米粉入りパン かぼちゃのグラタン キャベツとコーンのスープ ぶどう 牛乳	こめこいりパン しゃくぶつゆ こめこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ホールコーン ぶどう
10 (月)	麦ごはん サワラの照り焼き 五目きんぴら きゅうりの土佐あえ 牛乳	こめ しゃくぶつゆ おおむぎ さとう	サワラ ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり しょうが こんにやく
11 (火)	麦ごはん シイラの白みそ焼き とり肉と野菜の炒めもの 梨 牛乳	こめ しゃくぶつゆ おおむぎ さとう	シイラ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ しろみそ	にんじん もやし キャベツ しょうが なし
12 (水)	ロールパン アジのムニエル カレーキャベツ 野菜スープ いちごジャム 牛乳	ロールパン しゃくぶつゆ こむぎこ じゃがいも いちごジャム	アジ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ
13 (木)	麦ごはん 秋なすのマーボー豆腐 中華こんにやくサラダ 牛乳	こめ しゃくぶつゆ おおむぎ ごま でんぷん さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ なす もやし しょうが にんにく たけのこみずに こんにやく
14 (金)	黒糖パン 焼きサケのトマトソースかけ 青菜のスープ 牛乳	こくとうパン しゃくぶつゆ こむぎこ ごま じゃがいも さとう	サケ ぎゅうにゅう とりにく	こまつな たまねぎ にんじん
18 (火)	麦ごはん ポークカレー グリーンサラダ 牛乳	こめ おおむぎ しゃくぶつゆ こむぎこ じゃがいも さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ しょうが にんにく
19 (水)	ロールパン サーモンのクリーム煮 大豆サラダ 牛乳	ロールパン しゃくぶつゆ こめこ じゃがいも さとう	サケ ぎゅうにゅう だいず なまクリーム	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん セロリ しょうが
20 (木)	麦ごはん 豆腐のみそかけ 月見団子汁 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ にこみもち さといも さとう	とうふ ぎゅうにゅう とりにく あかみそ	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ もやし しそこ こんにやく
21 (金)	ロールパン とりのから揚げ マカロニスープ 牛乳	ロールパン しゃくぶつゆ マカロニ でんぷん さとう	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく
26 (水)	ロールパン チリコンカン わかめサラダ 牛乳	ロールパン しゃくぶつゆ さとう ごま	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ まぐるあぶらづけ きんときまめ	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく
27 (木)	麦ごはん イワシのから揚げ 切干大根の炒め煮 キャベツともやしのおかかあえ 牛乳	こめ しゃくぶつゆ おおむぎ でんぷん さとう	イワシ ぎゅうにゅう あぶらあげ けずりぶし	にんじん キャベツ もやし しょうが きりぼしだいこん
28 (金)	減量ロールパン カレーうどん キャベツの甘酢漬 フライドポテト 牛乳	げんりようロールパン しゃくぶつゆ うどん じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

秋の行事「お月見」を知ろう♪

旧暦8月15日の月を、「中秋の名月」と言います。この時期は空気が澄んでいて、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」の風習がうまれました。中秋の名月の日は毎年変わり、今年は9月24日（月）です。きれいな月が見られるとよいですね。



お月見には、とれたばかりの米で作ったお団子や、旬をむかえる里いもなどを供え、稲穂に見立てたすすきを飾ります。20日の給食では、小さなおもちと里いもを入れた「月見団子汁」を予定しています。24日の月を楽しみにしながら、しっかりとかで、よく味わっていただきましょう。

