

9月分献立表

黄色の仲間		赤色の仲間		緑色の仲間					
熱や力となり、体を動かす力のもとになる		血や骨や肉になり、体をつくる		体の調子を整える					
<p>9月1日は智恵文及川農園さんのミニトマトがわかります。5月に苗を畑に植えて7月下旬から収穫が始まりました。日中の暑い時に収穫作業をしているそうです。1日は、4,200個のミニトマトが納品されます。品種は純あま！味わって食べてくださいね。</p> <p>9月 の名高産食材 献立のマークを見てね→</p> <p>菜・パン・ミニトマト・作りみそ・油揚げ・しいたけ・豆腐・もやし・ひまわり油・キャベツ・コーン・長ねぎ・きゅうり</p>				<p>1 (木) 小1712kcal 中839kcal</p> <p>★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ミニトマト(1人2こ)</p> <p>黄:うどん ごはん 油 赤:牛乳 ぶり肉 さつま揚げ 緑:玉ねぎ 人参 ひじき ミニトマト</p>		<p>2 (金) 小587kcal 中700kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・油揚げ) ★ピリ辛ごぼう炒め ★さばのみぞれ煮 ←骨に注意!</p> <p>黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 みそ 油揚げ さば ぶり肉 緑:白菜 ごぼう 人参 ひじき しいたけ 大根</p>			
<p>5 (月) 小597kcal 中712kcal</p> <p>★ごはん★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・たまご) ★大根とがんもの煮物 ★甘だれ魚ステーキ</p> <p>黄:ごはん さとう 油 でんぷん 赤:牛乳 みそ ぶり肉 たまご 豆腐 すりみ 緑:キャベツ 大根 人参 枝豆 コーン</p>		<p>6 (火) 小565kcal 中675kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★白菜の和風サラダ ★とり照り焼き</p> <p>黄:ごはん 油 ごま ワンタン 赤:牛乳 とり肉 ぶり肉 ツナ みそ 緑:人参 白菜 玉ねぎ もやし きゅうり ひじき 赤ピーマン</p>		<p>7 (水) 小653kcal 中761kcal</p> <p>★すしごはん ★牛乳 ★真だくさんみそ汁 ★五目煮</p> <p>黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 ひきき ぶり肉 みそ 頭 緑:人参 玉ねぎ かつおぶし しいたけ 大根 こんにゃく ひじき 玉ねぎ 長ねぎ</p>		<p>8 (木) 小578kcal 中641kcal</p> <p>★肉うどん ★牛乳 ★かぼちゃコロッケ</p> <p>黄:うどん 油 はんぺん じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん 油揚げ 緑:かぼちゃ 人参 しいたけ 白菜 ごぼう 小松菜 長ねぎ</p>		<p>9 (金) 小539kcal 中643kcal</p> <p>★ごはん★牛乳 ★チンゲン菜のオイスタースープ ★キャベツの中華みそ炒め ★肉しゅうまい(1人2こ)</p> <p>黄:ごはん さとう 油 枝豆 小麦粉 だし 赤:牛乳 ぶり肉 わかめ とり肉 緑:チンゲン菜 人参 しいたけ キャベツ ひまわり 玉ねぎ</p>	
<p>12 (月) 秋分の日 小615kcal 中730kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(じゃがいも・わかめ) ★油揚げと小松菜炒め ★さばみそ煮 ←骨に食べられます。</p> <p>黄:ごはん ごま ひまわり油 さとう じゃがいも 赤:牛乳 油揚げ ぶり肉 さば みそ わかめ 緑:キャベツ 人参 小松菜 もやし</p>		<p>13 (火) 小555kcal 中702kcal</p> <p>★ココアパン★牛乳 ★ミートボールスープ ★野菜のパターソテー ★オムレツ</p> <p>黄:ココアパン パター 赤:牛乳 とり肉 ぶり肉 たまご 緑:白菜 人参 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ ひまわり</p>		<p>14 (水) 小746kcal 中874kcal</p> <p>★チキンカレー ★牛乳 ★サウザンドレッシング サラダ</p> <p>黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 とり肉 チーズ 緑:人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン</p>		<p>15 (木) 小637kcal 中757kcal</p> <p>★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★ひじきごはん</p> <p>黄:ラーメン 油 ごはん ごま 赤:牛乳 ぶり肉 しらす はんぺん ひじき 緑:玉ねぎ 長ねぎ 人参 白菜 もやし</p>		<p>16 (金) 小671kcal 中781kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★豆腐とにらのみそスープ ★野菜のナムル ★春巻き</p> <p>黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 だし 春雨 ごま ごぼう 赤:牛乳 豆腐 ぶり肉 みそ たまご 緑:人参 にら 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ しいたけ</p>	
<p>19 (月) 敬老の日</p> <p>★こんだてしょうかい★ 5日 甘だれ魚ステーキ お魚がかかたてにもおいしく食べてほしい献立です。「たら」のすりみに人参 コーン 枝豆 が入り色とりやか、給食センターで焼き たれをかけます。</p>		<p>20 (火) 小593kcal 中754kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(おたま・わかめ・長ねぎ) ★切干大根炒め煮 ★肉だんご(小2こ・中3こ)</p> <p>黄:ごはん ぶり肉 油 さとう 小麦粉 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 みそ わかめ 緑:人参 長ねぎ 切干大根 こんにゃく ひじき 玉ねぎ</p>		<p>21 (水) 小671kcal 中784kcal</p> <p>★親子丼 ★牛乳 ★キャベツの甘酢あえ</p> <p>黄:ごはん 油 さとう ごま 赤:牛乳 とり肉 たまご はんぺん 緑:玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ きゅうり ごぼう</p>		<p>22 (木) 小583kcal 中700kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(かぼちゃ・人参・大根) ★キムチ豆腐 ←骨に食べられます。 ★いわしの梅煮</p> <p>黄:ごはん 小麦粉 さとう 油 ごま 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 いにしみ みそ 緑:人参 かぼちゃ 大根 玉ねぎ 梅 白菜</p>		<p>23 (金) 秋分の日</p> <p>9月平均栄養価 たんぱく質 ①24.3g ②27.8g 脂質 ①18.8g ②20.5g ナトリウム ①30.0g ②35.0g (食塩相当量)</p>	
<p>26 (月) 小583kcal 中701kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・なめこ) ★肉じゃが ★しらすとわかめのたまご巻き</p> <p>黄:ごはん さとう 油 じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 しらす わかめ 卵 緑:白菜 なめこ 人参 玉ねぎ しいたけ</p>		<p>27 (火) 小636kcal 中767kcal</p> <p>★コッパン★牛乳 ★カレースープ ★イタリアンサラダ ★ハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>黄:コッパン 油 マカロニ さとう 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 緑:人参 しいたけ キャベツ コーン 玉ねぎ</p>		<p>28 (水) 小632kcal 中737kcal</p> <p>★豚すき丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ</p> <p>黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 かつお節 緑:人参 玉ねぎ しいたけ 大根 長ねぎ もやし きゅうり</p>		<p>29 (木) 小614kcal 中727kcal</p> <p>★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん</p> <p>黄:ラーメン 油 ごはん 赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん わかめ 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ 人参 もやし</p>		<p>30 (金) 小630kcal 中744kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・小松菜・油揚げ) ★ひじきのごまネーズあえ ★ほっけフライ ←骨に注意!</p> <p>黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 マヨネーズ だし 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 ひじき かつお 緑:玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 しいたけ</p>	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。