



日	曜	献立			食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)		
1	木	コッペパン (マーガリン)	牛乳	すいとん 竹輪の石垣揚げ 果物	牛乳 ひじき 青のり 竹輪 鶏卵 油揚げ	パン 片栗粉 マーガリン ごま油	人参 小松菜 ねぎ 大根 果物	690	22.0
2	金	ハヤシライス	牛乳	オムレツ 温野菜	牛乳 豚肉 チーズ 鶏卵	麦ご飯 油 じゃが芋	玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー	673	21.8
5	月	ご飯	牛乳	和風ハンバーグ 野菜炒め みそ汁・果物	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	ご飯 砂糖 じゃが芋 油	玉葱 大根 ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ チンゲンサイ	621	22.0
6	火	黒ごま きなこ揚げパン	牛乳	豚キムチスープ 温野菜 果物	牛乳 きな粉 豚肉	パン ごま 砂糖 油	キャベツ しめじ 大根 人参 ねぎ コーン 果物	630	23.9
7	水	ご飯	牛乳	マーボーナス豆腐 蒸しシュウマイ・チーズ きゅうりのピリット漬	牛乳 豚肉 えび チーズ 豆腐	ご飯 片栗粉 油	なす なら 玉葱 ねぎ 干し椎茸 筍 きゅうり	645	24.0
8	木	しっぽくうどん	牛乳	白玉団子のきな粉和え 枝豆 果物	牛乳 鶏肉 さつま揚げ きな粉	地粉うどん 里芋 砂糖 白玉団子	大根 ごぼう 人参 小松菜 枝豆 果物	616	24.5
9	金	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼き みそけんちん汁 温野菜	牛乳 さんま 豆腐	ご飯 片栗粉 油 里芋	大根 生姜 人参 ねぎ ブロッコリー きゅうり ごぼう	671	23.5
12	月	ご飯	牛乳	鯖の西京焼き 切り干し大根のいり煮 お月見汁・果物	牛乳 あさり 鯖 油揚げ 竹輪 鶏肉	ご飯 砂糖 油 白玉団子 里芋	切り干し大根 人参 菜隠元 ごぼう 小松菜	691	23.9
13	火	山型食パン (いちごジャム)	牛乳	肉じゃがのトマト煮 チキンちぎり焼き 花野菜のサラダ・ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏レバー	パン 砂糖 じゃが芋 油	玉葱 人参 枝豆 ブロッコリー カリフラワー	631	25.4
14	水	ご飯	牛乳	家常豆腐 きびなご胡麻フライ 中華スープ	牛乳 生揚げ きびなご 豚肉 若布	ご飯 砂糖 油 春雨 片栗粉	干し椎茸 ビーマン 人参 チンゲンサイ ねぎ 小松菜 筍	617	25.0
15	木	サンマーメン	牛乳	チキンナゲット ほうれん草のソテー	牛乳 あさり 豚肉 鶏肉 ベーコン	中華麺 油 片栗粉	生姜 もやし 筍 人参 キャベツ ほうれん草 コーン	612	26.0
16	金	ご飯 (菜の花ふりかけ)	牛乳	ゴーヤチャンプルー 冬瓜のスープ 冷凍みかん	牛乳 豆腐 豚肉 鶏卵 えび	ご飯 油 片栗粉	にがりり もやし なら 人参 果物 小松菜 干し椎茸	627	25.9
21	水	夏野菜 カレーライス	牛乳	大豆のカリカリ揚げ キャベツときゅうりの ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 じゃこ チーズ	ご飯 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 なす かぼちゃ ビーマン キャベツ きゅうり	725	23.0
22	木	ごまみそ ラーメン	牛乳	黒糖パンケーキ 中華きゅうり チーズで鉄分	牛乳 豚肉 鶏卵 チーズ	中華麺 油 ホットケーキミックス 砂糖 ごま	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 きゅうり もやし なら	680	24.7
26	月	ご飯	牛乳	春巻き チンジャオロース 若布スープ	牛乳 豚肉 若布 なた	ご飯 砂糖 油	人参 生姜 ビーマン 小松菜 筍 玉葱	634	24.3
27	火	コッペパン スライス	牛乳	インディアン焼きそば 焼きウインナー フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ウインナー 桜エビ いか 青のり	パン 油 蒸し中華麺	玉葱 キャベツ 人参 もやし みかん 黄桃	651	24.5
28	水	若布ご飯	牛乳	厚焼き玉子 さつまいものそぼろあんかけ みそ汁・果物	牛乳 あさり 鶏卵 鶏肉 若布	ご飯 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	大根 人参 ねぎ 菜隠元 小松菜 生姜 果物	619	21.7
29	木	肉うどん	牛乳	たまごドーナツ 三色サラダ フルーツ Fe ヨーグルト	牛乳 豚肉 なた 鶏卵 ヨーグルト	地粉うどん 油 小麦粉	人参 生姜 なら 玉葱 キャベツ コーン ブロッコリー 小松菜	710	23.1
30	金	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	いかと里芋の煮物 わかさぎフリッター かきたま汁	牛乳 いか わかさぎ なた 鶏卵 豆腐	ご飯 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 里芋	人参 生姜 玉葱 小松菜 菜隠元 果物	645	23.7

毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。

9月12日は十五夜です！

十五夜の月は「中秋の名月」ともよばれ、月の満ち欠けをもとにした昔の暦(旧暦)で8月15日の満月です。右の歌は8月にかけて、「月」という言葉を8回折り返した歌で、「いろんな月に月を見ることは多いけれど、お月見をするならこの月の月だな」と、この十五夜の月を詠んだ歌とされています。十五夜はお団子や輪に見立てたススキ、さといもなどを月にお供えて、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。

この月多ヶ月月
の見るけれ見々
の月れるるに
月はははは

