



こんだてよていひょう

さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
3 (月)	あげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク		676
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はっぼうさい	あぶら・ごまあぶら でんぷん	ぶたにく・えび・いか	ほししいたけ・たけのこ・にんじん たまねぎ・キャベツ・さやいんげん	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	フルーツかん (みかん・パイナップル・もも)	
4 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちりめんつくだに	さとう・みずあめ	こざかな	しょうが	
	じゃがいもとうがんのにも	じゃがいも・さとう	とりにく	とうがん・にんじん・なましいたけ・さやいんげん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・しめじ・こまつな	
くだもの			れいとうみかん		
5 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			620
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なつやさいかレー	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん なす・ふるね・にんにく・えだまめ	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそ	
フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン		
6 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーなす	あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	なす・ふるね・にんにく・はねぎ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ	はねぎ	
くだもの			なし		
7 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			641
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たちうおフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	たちうお		
	ごまいりケチャップソース	ごま・さとう			
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ	
	たまごスープ	でんぷん	たまご	きくらげ・たまねぎ・はねぎ	
10 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			652
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	おこのみまめ	あぶら・でんぷん	しろいんげんまめ・きなこ		
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カラフルたまごやき (ケチャップソース)	バター・あぶら さとう	たまご・ベーコン・チーズ	たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・しめじ	
12 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チャンポンめん	でんぷん・あぶら	ぶたにく・ほたて・なると	ふるね・にんにく・しなちく・きくらげ にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし	
	ぎょうざ にびたし	こむぎこ・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
	ココアプリン	さとう・ココアパウダー	スキムミルク・ぎゅうにゅう	こまつな・キャベツ・コーン	
13 (木)	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	651
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	あぶら・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく	
	チンゲンサイとたけのこのいためもの	あぶら		たけのこ・きくらげ・キャベツ・チンゲンサイ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	はねぎ	
くだもの			れいとうみかん		
14 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			689
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	ごもくまめ	こんにやく	だいず・とりにく・あぶらあげ・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
みそしる		なまあげ・みそ	えのきたけ・なましいたけ・はねぎ		



18日から28日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食当り kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
18 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら	こんぶ	ゆでほしだいこん・にんじん ほししいたけ・さやいんげん	
	ぐたくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
	かたぬきチーズ		かたぬきチーズ		
19 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			733
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	タコライス		だいず・ひよこまめ・ぶたにく	たまねぎ・パセリ・トマトかん	
	グリーンサラダ		アーモンド	キャベツ・きゅうり	
	(1しょくようマヨネーズ)	マヨネーズ(たまご)			
	もずくのスープ		もくず・とりにく・とうふ	えのきたけ・たまねぎ 	
くだもの			なし		
20 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			627
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ(たまご)	さけ 	にんじんペースト・パセリ	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	みそしる		あぶらあげ・みそ	なす・はねぎ	
おつきみこんだて 21 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ 			672
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう 	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	ひじきのいために	あぶら	ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・えのきたけ・こまつな	
	おつきみだいふく	さつまいもペースト・グラニューとう	いんげんまめ		
25 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			753
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	カシューナッツ・あぶら・でんぷん・さとう	だいず・さわら	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ	はねぎ・たまねぎ	
26 (水)	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリーンピース	628
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さくらえびシューマイ	こむぎこ	さくらえび・きょにく	たまねぎ	
	やさしいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	とうふとチンゲンサイのスープ	ごまあぶら・でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト		
27 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			607
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	あぶら・みしまばれいしょ・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	ゆでキャベツ			キャベツ	
	(ソース)	さとう			
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし			
28 (金)	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも			632
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのしおやき 		さんま		
	だいこんおろし			だいこん 	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・はねぎ	
ミニトマト			ミニトマト		

今月の給食は 18回の予定です

給食ブログのごあんない



☆給食の献立や写真、主な使用食材の産地などを、学校ホームページ内のブログで紹介していますのでご覧ください。

学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



☆夏休みが終わり、学校が再開しました。生活リズムの変化などにより疲れがたまりやすい時期です。

十分な睡眠・休養をとり、かならず朝食を食べてくるようにしましょう。

お月見

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。

※今年の十五夜は9月24日(月)です。