



月	火 1	水 2	木 3	金 4
《今日の平均栄養量》 【小学校】 エネルギー：615kcal たんぱく質：23.5g 脂 質：20.7g 塩 分：2.8g 【中学校】 エネルギー：713kcal たんぱく質：26.5g 脂 質：22.5g 塩 分：3.3g ☆がついているのは 新メニューです	防災の日給食 ごはん ぶたじる ☆さんまうまかに バナナ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：じゃがいも・つきこんにやく・玉葱・人参・ごぼう・長葱・豚肉・大根・豆腐・かつお節・酒・味噌 主菜：さんまうまか煮（一部に小麦・大豆を含む） 果物：バナナ	ごはん ちんげんさいスープ しゅうまい（2こ） ☆ひきにくとなすの みそふうみ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：青梗菜・玉葱・人参・えのきたけ・白湯鍋の素・丸鶏ガラスープ（一部に鶏肉・豚肉を含む） 主菜：安心素材焼売（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・香辛料を含む） 副菜：豚肉・なす・赤ピーマン・枝豆・生姜・にんにく・砂糖・油・味噌・醤油・酒・みりん	きょうふううどん とりてん ささみのごまドレあえ ぎゅうにゅう 主食・汁物：うどん・玉葱・人参・しめじ・わかめ・油揚げ・つと・酒・醤油・関西うどんだし（一部に小麦・大豆・かつお節を含む） 主菜：とり天（一部に小麦・大豆を含む）油 副菜：ソフトチキン油漬け・きゅうり・もやし・人参・ごまドレッシング（一部にごまを含む）	わかめごはん ☆みそしる （ながねぎ・まめふ） ☆ちぐさやき なめたけあえ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米・わかめごはんの素 汁物：長葱・豆豉・かつお節・味噌 主菜：鶏卵・ツナ・ほうれん草・高野豆腐・砂糖・みりん・醤油・味噌・でん粉 副菜：なめたけ・小松菜・きゃべつ・人参・めんみ・ごま油（一部に小麦・大豆・さばを含む）
7	8	9	10	11
チキンライス はくさいスープ とうにゅうコロッケ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米・トマトジュース・ピーマン・玉葱・鶏肉・ケチャップ・油・ウスターソース・砂糖・コンソメ 汁物：白菜・小松菜・人参・醤油 丸鶏ガラスープ（一部に鶏肉を含む） 主菜：豆乳コロッケ・サラダ油・ウスターソース（一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む）	ミルクベビーパン ポテトポタージュ とりのスパイスやき ☆きりぼしだいこんの うまマヨサラダ ぎゅうにゅう 主食：ベビーパン（一部に小麦・鶏卵・乳を含む） 汁物：ベーコン・玉葱・マッシュルーム・バター・牛乳・じゃがいもポタージュ・ベシヤメルウ（小麦・乳・鶏肉・大豆を含む） 主菜：鶏肉・ハーブシーズニングパジル（一部に小麦・大豆・鶏肉を含む） 副菜：切干大根・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・ごま・ごま油・コンソメ・エッグケアマヨネーズ（一部に大豆を含む）	☆くりごはん ☆みそしる（なす・なめこ） ☆すりみチーズロール はくさいのいそあえ ぎゅうにゅう 主食：米・もち米・強化米・酒・醤油・人参・鶏肉・油揚げ・栗・みりん・砂糖・油 汁物：なす・なめこ・味噌・かつお節 主菜：すりみチーズロール（一部に乳を含む） 副菜：白菜・小松菜・関西うどんだし・刻みのり（一部に小麦・大豆・かつお節を含む）	☆ごぼうスパゲティ ☆どうさんぎゅう コロッケ きせつのくだもの（なし） ぎゅうにゅう 主食：スパゲティ・油・にんにく・ごぼう・ベーコン・砂糖・酒・醤油・パセリ 主菜：きたあかりの道産牛コロッケ油（一部に小麦・乳・大豆・牛肉を含む） 果物：梨	ごはん みそしる （だいこん・あぶらあげ） さばのしょうゆ みりんやき ☆ひじきとえだまめのサラダ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：大根・油揚げ・かつお節・味噌 主菜：さば・醤油・みりん・砂糖・でん粉 副菜：もやし・枝豆・人参・ハム・ひじき・砂糖・醤油・酢・ごま油・ごま
14	15	16	17	18
ごはん みそしる（いも・わかめ） あじつきにくだんご （小2個・中3個） はくさいのポンすあえ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：じゃがいも・わかめ・かつお節・味噌 主菜：味付き肉団子（一部に小麦・鶏肉・大豆・ごまを含む） 副菜：白菜・人参・味ボン・オリーブ油・唐辛子（一部に小麦・大豆を含む）	ポークカレー まめまめサラダ ジョア 主食：米・強化米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・油・にんにく・ウスターソース・カレールウ（とろけるカレー・横濱）・中濃ソース・ケチャップ（一部に小麦・鶏肉・大豆を含む） 副菜：大豆・枝豆・きゃべつ・ごま・砂糖・酢・醤油・エッグケアマヨネーズ（一部に大豆を含む）	ごはん みそしる （あぶらあげ・ながねぎ） ☆ほっけフライ ふきのごもくに ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：油揚げ・長葱・かつお節・味噌 主菜：ほっけフライ・油・ウスターソース（一部に小麦・大豆を含む） 副菜：豚肉・ふき・つきこんにやく・人参・さつま揚げ・油・砂糖・酒・みりん・醤油	みそラーメン はるまき ☆ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう 主食・汁物：ラーメン・豚肉・玉葱・白菜・もやし・人参・にら・メンマ・ポークパイオン・味噌ラーメンスープの素（一部に小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉を含む） 主菜：安心素材春巻・油（一部に小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチンを含む） 副菜：きゅうり・砂糖・酢・醤油・ごま油・唐辛子	☆てんしんはん みそしる （なめこ・ほうれんそう） ☆えだまめ ぎゅうにゅう 主食・主菜：米・強化米・鶏卵・玉葱・人参・長葱・干椎茸・糸かまぼこ・砂糖・油・醤油・酢・でん粉・酒・ごま油・塩ラーメンスープの素（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごまを含む） 汁物：なめこ・ほうれん草・かつお節・味噌 副菜：枝豆
21	22	23	24	25
けいろう ひ 敬老の日	こくみん きゅうじつ 国民の休日	しゅうぶん ひ 秋分の日	☆ツナスパゲティ フライドフィッシュ あまなつみかん ぎゅうにゅう 主食・副菜：スパゲティ・玉葱・ツナ・人参・ピーマン・マッシュルーム・ハム・油・ケチャップ・トマトソース・テミグラスソース・コンソメ・ウスターソース・砂糖（一部に小麦・乳・鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチンを含む） 主菜：フライドフィッシュ・油（一部に小麦・大豆を含む） 果物：甘夏みかん 種が入っていたら よけて食べましょう	おつきめメニュー ☆あきのかおりごはん おつきみだんごじる ☆やきぐりコロッケ ☆みたらしだんご ぎゅうにゅう 主食・主菜：米・強化米・十六雑穀（大豆を含む）人参・さつまいも・鶏肉・油揚げ・しめじ・酒・砂糖・醤油・みりん・油 汁物：かぼちゃもち・大根・人参・ごぼう・かつお節・醤油・酒・みりん・鶏ガラスープ（一部に鶏肉を含む） 副菜：焼き栗コロッケ・油（一部に小麦を含む） デザート：白玉団子・砂糖・醤油・でん粉
28	29	30	今年のお月見は9月25日です	
ごはん ☆みそしる （たまねぎ・ちんげんさい） ☆さけメンチカツ（チーズ） じゃがいもと とりにくのうまに ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：玉葱・青梗菜・かつお節・味噌 主菜：鮭メンチカツチーズ・油（一部に小麦・乳・鮭・大豆・豚肉を含む） 副菜：じゃがいも・人参・鶏肉・さやいんげん・油・酒・みりん・砂糖・醤油	クロワッサン マッシュルームスープ ☆ポークビーンズ ☆フルーツゼリーあえ （はちみつレモンゼリー） ぎゅうにゅう 主食：クロワッサン（一部に小麦・鶏卵・乳を含む） 汁物：白菜・マッシュルーム・ベーコン・コンソメ・醤油・スープストック（一部に小麦・大豆・鶏肉・ゼラチンを含む） 主菜：豚肉・にんにく・じゃがいも・玉葱・人参・大豆・チーズ・油・ケチャップ・トマト缶・ウスターソース・砂糖 副菜：パイン缶・みかん缶・はちみつレモンゼリー（アレルギーなし）	ごはん みそしる （きゃべつ・にんじん） とうふとぶたにくの すきやきふう だいこんのばいにくあえ ぎゅうにゅう 主食：米・強化米 汁物：きゃべつ・人参・かつお節・味噌 主菜：豚肉・豆腐・しらたき・干椎茸・玉葱・砂糖・醤油・みりん・酒 副菜：大根・小松菜・砂糖・醤油・みりん・練り梅・かつお節（一部にりんご・大豆を含む）	今年のお月見は9月25日です 十五夜は中秋の名月ともよばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があるそうです。最も空が澄み渡り、美しく明るい月が見られる旧暦で8月15日頃が十五夜とされており、今の暦と1～2か月ずれがあるため、毎年十五夜の日が変わります。平安時代の貴族は美しい月を眺めて食事をしたり、歌を歌ったりと、その時間を楽しんでいたそうです。 一般の人々が十五夜を楽しむようになったのは江戸時代からといわれており、無事に収穫できることへの感謝を込めて、農作物をお供えしたり、月にみたてたお月見団子をお供えしたり、魔除けの意味を込めてすすきをお供えしたりと、収穫祭の意味合いが強い行事の日となったようです。	