



こ ん だ て					お も な ざ い り ょ う				栄養価
日	曜	主食	牛乳	お か ず	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	エネルギー たんぱく質
					ち・にく・ほね・は をつくるもの	はだらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの		
29	金	はくはん 		ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく かいそう ヨーグルト	こめ あぶら さとう しろはなめ こむぎこ ごま ごまあぶら マーガリン	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり ホールコーン	塩 こしょう ｶﾞｰﾌﾞﾗｰﾌ ｶｰﾌﾞﾗｰﾌ ﾄﾏﾋﾞﾚｰﾙ 穀物酢 中濃ｸｰｽ しょうゆ ｶｰﾌﾞﾗｰﾌ	710 23.6
1	月	わかめごはん 		メルルーサのごまみそかけ ごじる	牛乳 わかめ みそ メルルーサ とりにく あぶらあげ だいず	こめ あぶら でんぷん すりごま じゃがいも さとう	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう ねぎ	酒 しょうゆ かつお節	623 24.7
2	火	はくはん 		とうふのそぼろに わふうサラダ まっちゃんのプリン	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん だいこん ほししいたけ グリンピース キャベツ	抹茶 和風だしの素 しょうゆ 酒 みりん 塩 穀物酢	643 23.7
3	水	ハムとポテ トのピラフ		ホキのレモンふうみ しろいんげんまめのスープ	牛乳 ホキ ハム ベーコン	こめ ｳﾞﾀｰ あぶら じゃがいも でんぷん さとう しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース レモン キャベツ かぶ こまつな	ｺｼｵﾖ 白ｸﾞﾗｲﾝ ｷﾞｬｯﾌﾟ 塩 しょうゆ こしょう	609 24.1
4	木	ピザドッグ 		ワンタンスープ こめこめサラダ	牛乳 フランクフルト チーズ ぶたにく わかめ	パン さとう あぶら ワンタン こめこめ ごまあぶら	たまねぎ ｳﾞｰﾏﾝ にんじん もやし ねぎ こまつな しょうが ホールコーン きゅうり キャベツ	ﾋﾞｻﾞｰｽ ｳﾞ ｸﾞﾗｲﾝ しょうゆ 塩 穀物酢 こしょう 酒 ｶﾗｼ粉	651 26.0
5	金	はくはん 		ちゅうかどんのく はるまき くきわかめのチョナムル	牛乳 ぶたにく いか えび うすたらまご あさり くきわかめ	こめ あぶら さとう でんぷん はるまき ごまあぶら こむぎこ ごま	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ｷﾞｬｯﾌﾟ ｳﾞ ｳﾞ ｳﾞ もやし こまつな えのきだけ にんにく	しょうゆ 酒 塩 こしょう 穀物酢 ｷﾞｬｯﾌﾟ	643 25.0
8	月	チャーハン 		きびなごのフライ トックスープ	牛乳 ぶたにく きびなご とりにく	こめ ごまあぶら あぶら ｳﾞﾝｺ こむぎこ トック	にんじん たまねぎ ｳﾞｰﾏﾝ チンゲンサイ ねぎ	ｷﾞｬｯﾌﾟ しょうゆ こしょう 塩 ｷﾞｬｯﾌﾟ ｳﾞｰﾌ	560 21.5
9	火	はくはん 		アジフライ(ソース) けんちんじる ㊦きっかあえ	牛乳 あじ とうふ	こめ こむぎこ ｳﾞﾝｺ じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ こんにゃく こまつな もやし きく	中濃ｸｰｽ かつお節 しょうゆ 塩	609 21.6
10	水	カレーうどん 		だいずとこぎかなのあおりのりふうみ いそかあえ	牛乳 ぶたにく のり あぶらあげ だいず にほし あおりのり	うどん でんぷん あぶら さとう	にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ	かつお節 ｶｰﾌﾞﾗｰﾌ ｶｰﾌﾞﾗｰﾌ 酒 しょうゆ みりん	605 26.1
11	木	はくはん 		てづくりふりかけ にくじゃが こまだれサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ あおりのり ぶたにく	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら すりごま	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん もやし きゅうり キャベツ	ゆかり かつお節 酒 しょうゆ 和風だしの素 穀物酢	621 21.5
12	金	ツイストパン 		チキンのフレイクやき やさいのかきたまスープ こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく チーズ たまご ベーコン わかめ	パン ｳﾞﾝｺ さとう ｺｰｽｰﾙｰ ｳﾞ ｳﾞ ｳﾞ でんぷん ごま	たまねぎ こまつな ねぎ えのきだけ にんじん ホールコーン だいこん きゅうり こんにゃく	塩 こしょう ｷﾞｬｯﾌﾟ 穀物酢 しょうゆ	618 25.7
15	月	敬老の日							
16	火	はくはん 		なまあげとぶたにくのみそに こまつなとわかめのサラダ ◆きょうほう	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ｳﾞｰﾏﾝ こまつな きゅうり ホールコーン きょうほう	しょうゆ 和風だしの素 酒 穀物酢	663 25.3
17	水	ゼノワーズパン 		はくさいとにくだんこのスープ わふうサラダ	牛乳 たまご ぶたにく とりにく とうふ わかめ	パン マーガリン さとう こむぎこ ごまあぶら ｳﾞﾝｺ でんぷん ごま	にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ キャベツ きゅうり だいこん	ｳﾞ 酒 塩 穀物酢 ｷﾞｬｯﾌﾟ ｳﾞｰﾌ こしょう しょうゆ	583 21.7
18	木	◆なすとトマト のスパゲティ 		◆キャラメルポテト コーンサラダ	牛乳 ベーコン	スパゲティ あぶら さとう さつまいも ｳﾞﾀｰ	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく ｳﾞｰﾏﾝ キャベツ きゅうり ホールコーン	ｳﾞｰﾙﾄﾞ ｳﾞ ｳﾞ ｳﾞ ｷﾞｬｯﾌﾟ ｳﾞ ｳﾞ ｳﾞ 赤ｸﾞﾗｲﾝ ｺｼｵﾖ	581 16.7
19	金	★かやくごはん 		さわらのさいきょうやき ★よしのじる	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ だいこん しめじ こまつな	酒 しょうゆ 塩 かつお節 しょうゆ	566 26.1
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト http://www.shokuikukenko-navi.jp									
22	月	ふりかえりきょうぎの日							
23	火	秋分の日							
24	水	かきたまラーメン 		ジャンボぎょうざ ちゅうかあえ	牛乳 とりにく 調理用牛乳 たまご ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ こまつな しょうが きゅうり キャベツ にら にんにく だいこん	ちゃんぽんｽｰﾌﾟ 酒 塩 しょうゆ 穀物酢	589 25.3
25	木	はくはん 		のりのつくだに じゃがいものにくみそソース ごしきあえ	牛乳 のり ぶたにく みそ	こめ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし ホールコーン	酒 みりん しょうゆ 和風だしの素	614 21.9
26	金	ココアトースト 		まめとウインナーのトマトに ひじきのマリネ	牛乳 ウインナー だいず チーズ ひじき	パン さとう ひよこめ あぶら じゃがいも マーガリン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん	ｺｼｵﾖ ｷﾞｬｯﾌﾟ ｳﾞ ｳﾞ ﾄﾏﾋﾞﾚｰﾙ ｷﾞｬｯﾌﾟ ｺｼｵﾖ 中濃ｸｰｽ ｳﾞ ｳﾞ ｳﾞ	636 22.0
29	月	◆あきのかりごはん 		ししゃものフライ とんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく みそ	こめ くり あぶら さとう さつまいも ｳﾞ ｺむぎこ	にんじん しめじ ほししいたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	酒 しょうゆ 塩 かつお節	617 22.7
30	火	はくはん 		マーボーどうふ ナムル ◆りんご	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし こまつな りんご	豆板醤 甜面醬 しょうゆ 酒 穀物酢 ｳﾞ ｳﾞ ｳﾞ	650 26.6
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 平均栄養量 エネルギー 619kcal たんぱく質 23.6g									

◆印 旬の献立 ◎印 行事食(9日 重陽の節句献立) ★印 郷土料理(19日 大阪府、奈良県)

<お知らせ>9月29日(月)、30日(火)5年生、6組5年生は館岩自然の教室のため給食はありません。

【今月の献立について】9日(火)重陽の節句：日本の五節句の一つで毎年9月9日に行われる行事です。菊の花を飾り、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んで不老長寿や無病息災を願う日です。給食では菊の花びらを使った菊花和えを出します。

