

日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
3	水	しょうゆラーメン	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 なたね油 にんにく しょうが トウバンジャン ぶた肉 にんじん ホールコーン もやし ねぎ たら 清酒 しょうゆ 塩	568	19.4	
			カルピスゼリーポンチ			粉寒天 上白糖 カルピス(乳) 黄桃缶 甘夏缶 バイン缶 はちみつ 白ワイン
4	木	ハッシュドブーク & ガーリックライス	米 米粒麦 なたね油 にんにく たまねぎ しょうゆ パセリ 鳥がら 薄力粉 ぶた肉 にんじん マッシュルーム 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ トマトジュース 三温糖 中濃ソース(AF) 塩 こしょう パプリカ粉	670	21.4	
			コーンサラダ			キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 穀物酢 なたね油 しょうゆ こしょう 塩 三温糖
5	金	ツナ昆布ごはん	米 米粒麦 しょうが ツナ 塩昆布 清酒 薄口しょうゆ 本字がレトルト、乾物、缶詰です	552	19.4	
			中華春雨スープ			鳥がら ぶた肉 だいこん にんじん 干しいたけ たるさめ ねぎ 清酒 塩 しょうゆ ごま油 こまつな
			切干大根のサラダ			きゅうり ホールコーン缶 にんじん 切干大根 わかめ なたね油 三温糖 穀物酢 塩 薄口しょうゆ 白ごま 3ネズ(卵黄)
8	月	冷やしわかめうどん	うどん ロックアイス 油揚げ とり肉 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 だし昆布 削り節(混合) 生わかめ ねぎ	575	23.2	
			かぼちゃのそぼろあんかけ			かぼちゃ なたね油 しょうが とり肉 たまねぎ 切干大根 にんじん 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ せん粉 さやいんげん
9	火	栗ごはん	米 米粒麦 だし昆布 とり肉 にんじん 油揚げ 栗 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩	567	25.7	
			赤魚の塩こうじから揚げ			赤魚 塩こうじ でん粉 薄力粉 なたね油
			すまし汁			削り節(混合) とうふ にんじん ねぎ 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん かまぼこ(菊) こまつな
10	水	麦ごはん・しらすごまふりかけ	米 米粒麦 しらす干し 白ごま ゆかり	586	19.3	
			カレー肉じゃが			こんにゃく しょうゆ なたね油 ぶた肉 清酒 みりん にんじん たまねぎ じゃがいも えだめ 三温糖 カレー粉
			即席漬			きゅうり だいこん にんじん 塩 薄口しょうゆ
11	木	照り焼きチキンと小松菜のスパゲティ	スパゲティ なたね油 オリーブオイル とうがらし にんにく ベーコン たまねぎ 白ワイン 塩 こしょう 薄口しょうゆ とり肉 清酒 しょうが しょうゆ でん粉 みりん 三温糖 こまつな	623	25.3	
			ツナと大根のサラダ			ツナ ホールコーン きゅうり にんじん だいこん 芽ひじき 穀物酢 薄口しょうゆ なたね油 三温糖 白ごま 3ネズ(卵黄)
12	金	こぎつねすし	米 上白糖 穀物酢 塩 とり肉 にんじん 油揚げ 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ 鶏卵 なたね油 白ごま さやいんげん のり	558	21.4	
			沢煮わん			削り節(かつお) ぶた肉 ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 だいこん こまつな 清酒 塩 しょうゆ こしょう
			巨峰			巨峰
16	火	四川丼	米 米粒麦 ぶた肉 にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく たら とうふ なたね油 トウバンジャン 清酒 しょうゆ 三温糖 てんめんジャン 鳥がら でん粉 こま油	586	25.3	
			中華風卵とコーンのスープ			鳥がら にんじん たまねぎ ねぎ ホールコーン 清酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ でん粉 鶏卵 こまつな こま油
17	水	ココア揚げパン	ツイストパン なたね油 ココア 三温糖	626	21.8	
			ABCスープ			鳥がら なたね油 にんにく ベーコン とり肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 塩 こしょう ホールトマト缶 しょうゆ マカロニ パセリ
18	木	親子豆サラダ	大豆 えだめ にんじん だいこん きゅうり なたね油 穀物酢 三温糖 しょうゆ 塩 こしょう	629	24.5	
			麦ごはん			米 米粒麦
			かじきと小松菜の甘辛炒め			かじき角切り 清酒 しょうが 大豆 でん粉 なたね油 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 白ごま こまつな
19	金	具だくさんみそ汁	削り節(混合) なたね油 ごぼう にんじん こんにゃく 油揚げ だいこん ねぎ 清酒 赤みそ 白みそ	691	26.5	
			タンタン麺			蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 なたね油 トウバンジャン ぶた肉 にんじん たけのこ水煮 干しいたけ ねぎ 清酒 しょうゆ 塩 三温糖 てんめんジャン 練りごま ラード でん粉 こまつな
			ポテチーズ春巻き			春巻きの皮 じゃがいも ツナ 塩 こしょう チーズ なたね油
22	月	チキンカレーライス	米 米粒麦 なたね油 たまねぎ にんにく しょうが とり肉 赤ワイン ケチャップ ガーリック(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ カレー粉 薄力粉 にんじん 鳥がら じゃがいも 塩 こしょう はちみつ	689	22.3	
			にんじんドレッシングサラダ			キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ なたね油 穀物酢 三温糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう ハム
24	水	わかめごはん	米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま	593	25.9	
			白身魚の薬味ソース			メルーサ切身 清酒 塩 薄力粉 でん粉 なたね油 しょうが にんにく ねぎ しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油
			さつま汁			煮干し なたね油 とり肉 ごぼう にんじん だいこん さつまいも こんにゃく とうふ ねぎ 赤みそ 白みそ
25	木	ベーコンとなすのトマトソースパスタ	スパゲティ なたね油 オリーブオイル にんにく とうがらし ベーコン たまねぎ トマト ホールトマト缶 ケチャップ 塩 なす なたね油 しょうゆ 赤ワイン 三温糖	587	21.4	
			パリパリサラダ			ワンタン わかめ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 切干大根 なたね油 穀物酢 レモン汁 三温糖 塩 こしょう しょうゆ
26	金	キムチチャーハン	米 米粒麦 ごま油 なたね油 ぶた肉 キムチ たら しょうゆ 塩 鶏卵	567	20.3	
			冬瓜のそぼろ汁			削り節(混合) なたね油 しょうが とり肉 にんじん 干しいたけ とうがらし 清酒 薄口しょうゆ 塩 でん粉 こまつな
			ぶどうゼリー			粉寒天 上白糖 セラチン ぶどうジュース
29	月	麦ごはん・小松菜とじゃこのふりかけ	米 米粒麦 ごま油 ちりめんじゃこ 清酒 こまつな 塩 白ごま	622	23.4	
			なすと豚肉のコチュジャン炒め			なす 青ピーマン なたね油 ごま油 にんにく ぶた肉 たまねぎ トマト コチュジャン しょうゆ 三温糖 清酒 穀物酢 白ごま でん粉
			梨			梨
30	火	ハムチーズピザトースト	食パン なたね油 にんにく ハム たまねぎ こしょう ケチャップ ピザソース チーズ	596	23.8	
			チンゲンサイのクリームスープ			鳥がら なたね油 とり肉 たまねぎ にんじん じゃがいも チンゲンサイ 白ワイン 塩 こしょう 薄力粉 牛乳
			フレンチサラダ			キャベツ にんじん きゅうり 白ワイン 塩 こしょう オリーブオイル 穀物酢

※学校行事や野菜・果物の価格変動など都合により変動することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

平均	604	22.7
基準値	650	26.8

給食委員会による 夏休み明けが楽しみな給食!

長い夏休みのあと、学校に来るのがさらに楽しみになるような給食を、給食委員会にて投票により決めました。詳細は、給食だよりをご覧ください。

~防災週間(8月30日~9月5日)~ レトルト・乾物類を活用した献立

9月1日は「防災の日」であり、この日を中心とする1週間を防災週間としています。5日は防災週間にちなんで献立です。詳細は、給食だよりをご覧ください。

「重陽の節句(ちゅうようのせっく)」って何?

中国では奇数のことを陽数といい、縁起の良い数とされてきました。最も大きな陽数である「9」が重要な9月9日を「重陽」と呼び、節句の1つとしました。

日本には、平安時代の初めに伝わったとされます。旧暦の9月9日は菊の花が美しく咲く時期であることから、別名「菊の節句」とも言われます。菊酒を飲み、季節の果を使った栗ご飯を食べて、無病息災や子孫繁栄を願っていたそうです。

今月の地元農家の野菜は

じゃがいも・冬瓜…鈴木農園

小松菜・チンゲンサイ…鈴木農園