

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ポークカレーライス	○	豚肉	米、麦、じゃが芋、小麦粉、マーガリン、油	にんにく、生姜、玉葱、人参	841 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	油、砂糖	キャベツ、こんにゃく、とうもろこし、玉葱	26.7 g
						27.5 g
2 水	冷汁	○	まあじ、にぼし厚削り、味噌、木綿豆腐	米、麦、白ごま	あさつき、きゅうり、しそ葉、みょうが	700 kcal
	筑前煮		鶏肉	油、里芋、砂糖	人参、たけのこ、こんにゃく、ごぼう、れんこん、干し椎茸、きやえんどう	31.5 g
						18.1 g
3 木	チキンライス	○	鶏肉	米、油	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース	748 kcal
	ほうれん草とコーンの豆乳ポタージュ		調製豆乳、豆乳ホイップ	マーガリン、じゃが芋	玉葱、ほうれん草、とうもろこし	22.2 g
	フルーツポンチ				みかん、りんご、パインアップル	18.1 g
4 金	梅若ごはん	○	しらす干し、わかめ	米	カリカリ梅	718 kcal
	いかのかりんと揚げ		いか	砂糖、でんぶん、油	生姜	34.1 g
	小松菜の煮びたし		油揚げ		小松菜、人参、もやし	18.5 g
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐、味噌、さば節		大根、ねぎ	3.8 g
7 月	ごはん	○		米		739 kcal
	じゃこ昆布		細切昆布、ちりめんじゃこ、糸削り	砂糖		30.9 g
	肉じゃが		豚肉	油、じゃが芋、砂糖	生姜、しらたき、人参、玉葱、いんげん	17.9 g
8 火	沢煮椀	○	豚肉、さば節	油	ごぼう、人参、大根、たけのこ、ねぎ	3.0 g
	回鍋肉丼		豚肉、味噌	米、麦、油	生姜、にんにく、人参、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、ピーマン	769 kcal
	春雨スープ		鶏肉	春雨、白ごま	小松菜、ねぎ、生姜、にんにく	28.9 g
9 水	みかんとレモンのジュレ	○	アガー	砂糖	みかん、レモン	18.2 g
	菊花寿司		豚肉	米、砂糖	干し椎茸、たけのこ、人参、かんぴょう、れんこん、菊の花	701 kcal
	えび団子汁		えびすり身、鶏肉、さば節	でんぶん	生姜、玉葱、人参、白菜、ほうれん草、ねぎ	33.8 g
10 木	ガバオライス ★タイの卵チャーハン	○	鶏肉、卵	米、油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、ピーマン、赤ピーマン	859 kcal
	ヤンニョムチキン ★韓国の甘辛揚げ		鶏肉	小麦粉、米粉、油、水あめ、ごま油、白ごま	にんにく	37.8 g
	チンゲン菜のスープ		鶏肉、木綿豆腐		玉葱、チンゲン菜、人参、とうもろこし	35.0 g
11 金	コッペパン	○		コッペパン		3.6 g
	チリコンカン		豚肉、大豆	油	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト	821 kcal
	豆乳シチュー		ウィンナー、調製豆乳、豆乳ホイップ	油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン	人参、玉葱、生姜、にんにく、パセリ	30.7 g
14 月	さんまごはん	○	さんま	米、麦、でんぶん、油、砂糖	生姜、ねぎ	4.1 g
	豚汁		豚肉、木綿豆腐、油揚げ、さば節、味噌	油、里芋	ごぼう、人参、こんにゃく、大根、ねぎ	826 kcal
	梨				梨	30.6 g
15 火	ひじきごはん	○	油揚げ、竹輪、ひじき	米、油、砂糖	人参、いんげん	29.0 g
	治部煮 ★石川県金沢市の郷土料理		鶏肉	でんぶん、焼きふ(車ふ)、砂糖	生姜、人参、しめじ、ほうれん草	795 kcal
	豆腐とわかめのみそ汁		わかめ、絹ごし豆腐、油揚げ、味噌、さば節		ねぎ	33.7 g
16 水	スパゲッティミートソース	○	豚肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖	にんにく、玉葱、人参、セロリ、グリーンピース、マッシュルーム、トマト	24.3 g
	チキンポトフ		鶏肉、ウィンナー	じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ	4.8 g
	ぶどう				巨峰	843 kcal
17	<b>中間 考 査 1 日 目</b>					
18 金	そばろごはん	○	豚肉	米、砂糖	玉葱、人参、生姜	34.9 g
	いりどり		鶏肉、生揚げ	油、里芋、砂糖	ごぼう、人参、たけのこ、こんにゃく、干し椎茸	758 kcal
	キャベツのみそ汁		油揚げ、木綿豆腐、わかめ、味噌、さば節		キャベツ	31.5 g
23 水	マーボーナス丼	○	豚肉、味噌	米、麦、油、砂糖、でんぶん	生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、なす	23.1 g
	にら玉スープ		鶏肉、さば節、卵	でんぶん	人参、玉葱、ニラ	3.1 g
						31.1 g
24 木	カレーうどん	○	鶏肉、さば節	うどん、油、じゃが芋、砂糖、でんぶん	玉葱、人参、生姜、グリーンピース	25.7 g
	竹輪の磯辺揚げ		竹輪、青のり	小麦粉、油		3.7 g
	五目きんぴら		豚肉	油、砂糖	ごぼう、人参、糸こんにゃく、いんげん	743 kcal
25 金	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米、油、マーガリン	ごぼう、人参、玉葱、エリンギ	33.5 g
	わかさぎのフリッター		わかさぎ、調製豆乳	スパイスドッグ、小麦粉、油	パセリ	27.6 g
	キャベツのマスタードサラダ		油		キャベツ、赤ピーマン、エリンギ	2.7 g
28 月	ABCマカロニスープ	○	ベーコン	マカロニ	人参、玉葱、小松菜、とうもろこし、にんにく、生姜	3.0 g
	きなこトースト		きな粉	食パン、バター、砂糖		769 kcal
	トマトシチュー		豚肉	油、じゃが芋、マーガリン、小麦粉、砂糖	にんにく、玉葱、人参、セロリ、トマト	26.9 g
29 火	きのこのソテー	○	ベーコン	油、砂糖	にんにく、キャベツ、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン	26.9 g
	鮭の香りごはん		鮭、ちりめんじゃこ	米、ごま油、白ごま	ねぎ	3.5 g
	生揚げのうま煮		生揚げ、豚肉	油、砂糖、でんぶん	生姜、玉葱、人参、白菜	846 kcal
30 水	けんちん汁	○	さば節、にぼし厚削り、油揚げ	油、じゃが芋	こんにゃく、大根、人参、ごぼう、ねぎ	27.8 g
	もみじごはん					40.1 g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮		鶏肉	米、ごま油、白ごま	人参	3.2 g
30 水	かき玉汁	○	油揚げ、卵	でんぶん	人参、玉葱、えのきたけ、ねぎ	29.0 g
						32.4 g

※食材の都合により献立が変更になることがあります、ご了承ください。

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

今月は中旬以降に地場産のじゃが芋を使用予定です

★重陽(ちょうよう)の節句とは★

9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも言われており、中国から伝わった長寿を祝う行事です。9日の給食は「菊の節句」にちなんで、ちらし寿司に菊の花びらを用いています。

