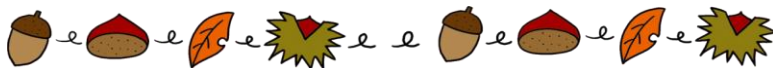


9月給食だより



五つ星
お米マイスター
監修

目標 係の仕事をきちんとしよう ・身支度を手早く整える ・正しく配膳（食器の並べ方）をする ・安全な給食の仕組みを知る

日	お米	献立名	行事・旬食材	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	栄養価 (エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量)	
13月	山形県産 豊老丸	チリコンカンライス バリバリサラダ フルーツヨーグルト	〇	ピーマン	ぎゅうにゅう、だいず、 きんときまめ、ぶたにく、 こうやどうふ、ベーコン、 ヨーグルト	おこめ、あぶら、さとう、 ワントンの皮、あぶら、あぶら、 ごまあぶら	733 kcal 25.6 g 22.1 g 2.5 g	
14火	ゆめひりか 北海道産	ごはん 鯖の韓国風焼き 大豆もやしナムル わかめスープ	〇	さば	ぎゅうにゅう、さば、あおのり、 わかめ、とうふ	おこめ、さとう、ごまあぶら、ごま	ねぎ、にんにく、しょうが、 だいずもやし、にんじん、 こまつな、えのき	612 kcal 25.0 g 23.7 g 2.3 g
15水		なすとトマトのスバゲティ ハニーサラダ 果物(りんご)	〇	なす りんご	ぎゅうにゅう、ベーコン	スバゲティ、オリーブオイル、 あげあぶら、さとう、 じゃがいも、あぶら、はちみつ	なす、たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、にんじん、 もやし、きゅうり、りんご	617 kcal 18.9 g 26.2 g 1.7 g
16木	ゆめひりか 北海道産	豚丼 豆乳のみそ鍋風スープ ぶどう(ピオーネ)	〇	しめじ ぶどう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、とうふ、どうにゅう、 あかみそ、しろみそ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、しらたき	にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、しめじ、 はくさい、ねぎ、こまつな、 ぶどう	654 kcal 24.6 g 23.5 g 2.5 g
17金	あきたこまち 茨城県産	山坂産者めし さんまの塩焼き キャベツのごま和え なめこ汁	〇	9月20日 敬老の日献立 (ま・こ・わ・や・さ・し・い)	ぎゅうにゅう、だいず、じゃこ、 さんま、とうふ、わかめ、 しろみそ、あかみそ	おこめ、さつまいも、かたくりこ、 あげあぶら、さとう、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、 ほうれんそう、なめこ、ねぎ	579 kcal 22.9 g 24.2 g 2.2 g
21火	セブコシヒカリ 佐賀県産	里芋ご飯 鶏肉の秋煮 お月見団子(あんこ)	〇	9月21日 十五夜献立	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、 だいず、こぶ、あずき	おこめ、もちごめ、さといも、 こんにゃく、くり、あぶら、 さとう、しらたま	だいこん、にんじん、たけのこ、 しいたけ、いんげん	647 kcal 21.5 g 13.3 g 1.9 g
22水	ふさおとめ 千葉県産	ターメリックライス シーフードクリームソース 白いんげん豆のサラダ ぶどうゼリー	〇	パプリカ きゅうり	ぎゅうにゅう、エビ、ホタテ、 あさり、なまクリーム、 いんげんまめ、だいず、かんでん	おこめ、あぶら、こむぎこ、 バター、あぶら、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、 フロッキー、にんにく、 パプリカ、きゅうり、 とうもろこし、ぶどう	632 kcal 21.4 g 19.9 g 1.8 g
24金		きな粉揚げパン キャベツのクリーム煮 イタリアンサラダ	〇	きゅうり トマト	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、 なまクリーム、ハム	あげあぶら、さとう、じゃがいも、 あぶら、バター、こむぎこ、あぶら	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 はくさい、きゅうり、トマト	593 kcal 20.2 g 28.8 g 1.9 g
28火	あきたこまち 秋田県産	ごはん 鉄火みそ のっぺい煮 かぼちゃのみそ汁	〇	さといも	ぎゅうにゅう、とりにく、しらす、 あかみそ、とりにく、 こうやどうふ、わかめ、 あぶらあげ、しろみそ	おこめ、ごま、あぶら、さとう、 ごまあぶら、さといも、 こんにゃく、かたくりこ	にんじん、にら、だいこん、 しいたけ、グリーンピース、 かぼちゃ、たまねぎ	620 kcal 23.1 g 17.9 g 2.7 g
29水	こしひかり 千葉県産	鯛めし じゃがいものうま煮 野菜の信田和え ぶどう(シャインマスカット)	〇	「鯛めし」 真鯛無償提供 (詳細は裏面へ)	ぎゅうにゅう、たい、ぶたにく、 なまあげ、あぶらあげ、かつお	おこめ、じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう	しょうが、ねぎ、にんじん、 しめじ、ねぎ、いんげん、 みずな、はくさい、きゅうり、 ぶどう	579 kcal 24.1 g 18.1 g 2.0 g
30木	あきたこまち 茨城県産	ナシゴレン 豆腐ステーキ 大根とわかめのサラダ フォー	〇	ピーマン パプリカ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、エビ、とうふ、わかめ	おこめ、あぶら、かたくりこ、 あげあぶら、あぶら、さとう、 ごまあぶら、フォー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 パプリカ、にんにく、きゅうり、 だいこん、キャベツ、はくさい、 もやし、こまつな	604 kcal 22.8 g 20.8 g 2.9 g

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ・えのき・なめこ」です。

※ 切り取り ※

給食についてご意見ご感想をお聞かせください。 年 組 お子さんのお名前 ()