



| 日曜 | 献立名 | 主に体の組織を作る食品 | | | 主に体の調子を整える食品 | | 主にエネルギーとなる食品 | | エネルギー(kcal) | |
|-----|-------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------------|----------------------------|
| | | 肉・魚・卵 | 牛乳・乳製品 | 豆・豆製品 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 | 米・パン・めん | 油脂 | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | えびしゅうまい 鶏肉 | 牛乳 | 大豆製品 | 小魚・海藻 | 果物 | いも・砂糖 | 油脂 | 塩分相当量(g) | |
| 2月 | ごはん | 牛乳 | エビしゅうまい 春雨スープ パンパンジーサラダ | えびしゅうまい 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 赤パプリカ | 干しシイタケ ねぎ もやし きゅうり | 米 はるさめ | ドレッシング ごま油 | 669 22.3 19.8 2.8 |
| 3火 | 焼きそば | 牛乳 | 目玉焼き アスパラとコーンのサラダ お米のタルト | 鶏卵 豚肉 | 牛乳 | にんじん アスパラ | キャベツ たまねぎ とうもろこし | 中華めん タルト | ドレッシング | 574 25.4 21.4 3.2 |
| 4水 | ごはん | 牛乳 | 野菜カレー こんにゃくサラダ ヨーグルト | 豚肉 | 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト | にんじん | ズッキーニ なす たまねぎ もやし | 米 じゃがいも こんにゃく | ドレッシング 油 | 810 27.2 27.8 3.3 |
| 5木 | 米粉パン ピーナツクリーム | 牛乳 | ポテトカップグラタン チキンビーンズ キャベツとパプリカのサラダ 和梨ゼリー | グラタン 鶏肉 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん 黄パプリカ | たまねぎ キャベツ | パン ピーナツクリーム ペンネ ゼリー | ドレッシング 油 | 685 29.1 25.1 3.0 |
| 6金 | 文化祭の為お休み | | | | | | | | | |
| 9月 | ごはん | 牛乳 | サバの味噌煮 鶏肉と大根のさっぱり煮 ほうれん草のおひたし | サバ 鶏肉 かつお節 | 牛乳 | にんじん いんげん ほうれん草 | だいこん もやし | 米 | 油 | 737 32.0 20.5 3.1 |
| 10火 | ドッグパン | 牛乳 | ウィンナー ホワイトシチュー ポイルキャベツ さくらんぼゼリー | ウィンナー 鶏肉 | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ | パン じゃがいも ゼリー | ドレッシング 油 | 783 29.2 41.5 3.8 |
| 11水 | ごはん | 牛乳 | 豚肉のワイン焼き もずくスープ いんげんのごま和え | 豚肉 豆腐 鶏卵 | 牛乳 もずく | にんじん いんげん | えのき ねぎ ごま | 米 | ごま油 | 695 30.2 21.5 3.0 |
| 12木 | ナポリタン スパゲティ | 牛乳 | ミートソースオムレツ 彩サラダ 焼きプリンタルト | オムレツ ベーコン 豚肉 | 牛乳 | ピーマン トマト 黄パプリカ ブロッコリー 赤パプリカ | たまねぎ カリフラワー | スパゲティ タルト | 油 バター ドレッシング | 728 29.9 28.1 3.5 |
| 13金 | ごはん | 牛乳 | さんまのかば焼き けんちん汁 磯辺和え お月見デザート | さんま | 牛乳 のり | にんじん ほうれん草 | だいこん ごぼう ねぎ キャベツ | 米 さといも こんにゃく ゼリー | 油 | 777 26.6 21.0 2.6 |
| 16月 | 敬老の日 | | | | | | | | | |
| 17火 | 揚げパン ココア・きな粉 | 牛乳 | ポトフ もやしとほうれん草のサラダ ミニフィッシュ | ウィンナー いわし 大豆 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー 水菜 | キャベツ たまねぎ もやし | パン じゃがいも | 油 オリーブオイル ドレッシング | 657 23.7 34.8 2.6 |
| 18水 | ごはん | 牛乳 | 鶏のから揚げ ワンタンスープ 中華クラゲサラダ | 鶏肉 豚肉 中華クラゲ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | キャベツ もやし ねぎ きゅうり | 米 ワンタン | 油 ごま油 | 770 28.1 27.2 2.7 |
| 19木 | コッペパン ラグビーワールドカップ ロシア献立 | 牛乳 | ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ 冷凍アップル | 牛肉 鶏卵 | 牛乳 生クリーム | にんじん | たまねぎ マッシュルーム きゅうり りんご | パン じゃがいも | 油 マヨネーズ ドレッシング | 697 28.5 33.1 3.3 |
| 20金 | 酢飯 手巻き海苔 ワールドカップ日本献立 | 牛乳 | 細焼き玉子 スティックチーズ かに風味かまぼこ ちゃんこ風煮込み ツナマヨサラダ | 鶏卵 ツナ かニ風味かまぼこ いわし | 牛乳 のり チーズ | にんじん | だいこん きゅうり ねぎ たまねぎ しめじ はくさい | 米 | マヨネーズ | 815 34.3 30.4 3.1 |
| 23月 | 秋分の日 | | | | | | | | | |
| 24火 | 運動会代休 | | | | | | | | | |
| 25水 | ごはん 野菜ふりかけ | 牛乳 | マスの甘塩焼き 豆腐となめこのみそ汁 ゴボウサラダ | マス 豆腐 | 牛乳 | にんじん | なめこ きゅうり ねぎ ごぼう もやし | 米 | ドレッシング | 646 29.7 19.2 2.9 |
| 26木 | ナスときのこの 和風スパゲティ | 牛乳 | フィッシュフリッター グリーンサラダ 原宿ドッグ | ベーコン タラ | 牛乳 | アスパラ ブロッコリー にんじん | たまねぎ えのき まいたけ なす しめじ | スパゲティ 原宿ドッグ | 油 バター ドレッシング | 721 30.4 31.9 2.7 |
| 27金 | 赤飯 ゴマ塩 創立記念献立 | 牛乳 | エビフライ すまし汁 春雨サラダ アイスクリーム | えび なると 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん こねぎ | きゅうり | 赤飯 はるさめ アイス | 油 ドレッシング | 764 21.3 18.5 3.1 |
| 30月 | ごはん | 牛乳 | 鮭メンチ 道産子汁 ひじき煮 | 鮭メンチ 豚肉 さつまあげ 大豆 | 牛乳 ひじき | にんじん | もやし ねぎ とうもろこし | 米 じゃがいも | 油 バター | 770 32.8 21.5 3.0 |

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今回は、9月13日の十五夜献立についてお話をさせていただきます。十五夜は月を見るのだけではなく、農作物の収穫や物事の実りを喜び日でもあります。また、満月に見立てたお団子や魔除けの力があるといわれるすすき・秋の農作物などをお供えて豊作を感謝してしました。

給食でも、里芋やさんまなどの秋の味覚を取り入れさせて頂きましたので、給食を通して十五夜を感じていただけたら幸いです。

