



日	曜	こんだて	おもな食品	1人1日 (kcal)	1人1日 の質 (g)
2	(月)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	609	24.7
		ドライカレー	ぶた肉 米サラダ油 薄力粉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトジュース ぶどう酒 トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ カレー粉 食塩 ウスターソース 中濃ソース		
		グリーンサラダ	キャベツ きゅうり えだまめ レモン汁 米サラダ油 食塩 穀物酢 こしょう 粒マスタード		
3	(火)	黒パン	黒パン	556	23.8
		魚のレモンソースがけ	ホキ でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖 米サラダ油 レモン汁 ぶどう酒 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ 粉パセリ		
		チーズサラダ	チーズ 三温糖 米サラダ油 キャベツ きゅうり にんじん 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ		
4	(水)	五目御飯	あぶらあげ とり肉 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ぶなしめじ 清酒 みりん しょうゆ	549	26.4
		和風ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 押しとうふ 三温糖 でん粉 しょうが 切干大根 こねぎ みりん しょうゆ 食塩 こしょう		
		おかか和え	かつおぶし 三温糖 にんじん こまつな キャベツ えのきたけ 清酒 しょうゆ		
5	(木)	タコライス	とり肉 だいず チーズ 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 にんにく たまねぎ 切干大根 トマト ホールトマト缶 マッシュルーム キャベツ 清酒 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ 食塩 こしょう しょうゆ ウスターソース カレー粉 手りパウダー	570	25.5
		もずくスープ	とり肉 こま たまねぎ 干しいたけ にんじん こねぎ もずく 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
6	(金)	照り焼きチキンと ごぼうのスパゲティ	ベーコン とり肉 刻みのみ スパゲティ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 にんにく ごぼう たまねぎ しょうが 精製塩 唐辛子 食塩 こしょう しょうゆ 清酒 みりん	587	24.8
		コーンサラダ	米サラダ油 三温糖 キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
		スイートパンプキン	牛乳 鶏卵 バニラオイル バター 三温糖 かぼちゃ		
9	(月)	コーヒーミルク	コーヒーミルク	578	20.7
		焼肉ガーリックピラフ	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく 食塩 しょうゆ こしょう 清酒		
		パリパリサラダ	ワンタン なたね油 三温糖 にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり だいこん こしょう しょうゆ 穀物酢 食塩		
10	(火)	コッペパン	コッペパン	576	24
		りんごジャム	りんごジャム		
		ポテチキンサラダ	とり肉 マヨネーズ(ノンエッグ) じゃがいも にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン 食塩 こしょう 穀物酢 ぶどう酒		
		豆腐団子スープ	とうふ ぶた肉 鶏卵 はるさめ にんじん ねぎ しょうが たけのこ こまつな 干しいたけ 食塩 こしょう しょうゆ		
11	(水)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	602	24.8
		カジキのピリ辛揚げ	かじき でん粉 なたね油 ごま油 三温糖 清酒 しょうゆ みりん トウバンジャン		
		野菜の香り和え	三温糖 ごま油 きゅうり キャベツ にんじん しそ しょうゆ 穀物酢		
		きのこ汁	あぶらあげ みそ ごま油 キャベツ にんじん えのきたけ ぶなしめじ だいこん 干しいたけ ねぎ 清酒 しょうゆ		
12	(木)	ショア	ショア(白ぶどう)	598	29.7
		豚肉ともやしの あんかけ焼きそば	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな しょうゆ 清酒 食塩 こしょう 穀物酢		
		肉団子のもち米蒸し	ぶた肉 とり肉 もち米 でん粉 しょうが 干しいたけ たまねぎ ごま油 食塩 こしょう 清酒		
13	(金)	ツナ昆布ご飯	ツナ 米 むぎ 米サラダ油 こんぶ しょうが 清酒 みりん 食塩	586	25.5
		肉じゃが	ぶた肉 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも たまねぎ にんじん 清酒 みりん しょうゆ		
		ごま味噌和え	ちくわ みそ こま 三温糖 にんじん もやし こまつな しょうゆ みりん		
17	(火)	じゃこ入りおかかご飯	あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま にんじん 清酒 みりん しょうゆ	585	21.4
		かぼちゃもちスープ	とり肉 でん粉 にんじん かぼちゃ キャベツ ねぎ ぶなしめじ こまつな 清酒 みりん しょうゆ 食塩		
		冷凍みかん	みかん		
18	(水)	麻婆豆腐ラーメン	ぶた肉 とうふ 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん にら トウバンジャン 清酒 しょうゆ てんめんジャン	679	30.2
		華風サラダ	ごま油 はるさめ にんじん もやし キャベツ 穀物酢 しょうゆ 洋からし 食塩 こしょう		
19	(木)	キビいり青菜ごはん	あぶらあげ 米 きび こまつな 干しいたけ にんじん しょうゆ 清酒 みりん	593	21.3
		豆腐の落とし揚げ	押しとうふ ひじき でん粉 なたね油 三温糖 にんじん しょうが 切干大根 えだまめ しょうゆ 清酒 みりん 食塩		
		磯香和え	刻みのみ こまつな もやし えのきたけ しょうゆ 清酒 みりん		
20	(金)	さんまご飯	さんま 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 こま しょうが こねぎ 清酒 しょうゆ みりん	644	20.6
		味噌けんちん汁	あぶらあげ とうふ みそ 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こまつな ねぎ 清酒 しょうゆ		
		ぶどう	ぶどう		
24	(火)	さつま芋ご飯	あぶらあげ 米 もち米 さつまいも こま にんじん 食塩 清酒 みりん しょうゆ	637	21.9
		さばの竜田揚げ	さば でん粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ		
		おかか和え	かつおぶし 三温糖 にんじん こまつな キャベツ えのきたけ 清酒 しょうゆ		
25	(水)	あんかけチャーハン	鶏卵 ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 でん粉 ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ にら 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう	629	22.2
		ナムル	さとう ごま油 にんにく にんじん もやし こまつな しょうゆ ラー油		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
26	(木)	さつま芋と りんごの蒸しパン	牛乳 鶏卵 薄力粉 さつまいも さとう バター りんご缶 ベーキングパウダー	627	24.8
		きゃべつのスープ煮	ぶた肉 ウインナー 米サラダ油 にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		
		ツナサラダ	ツナ 三温糖 米サラダ油 みすな キャベツ にんじん こしょう しょうゆ 穀物酢		
27	(金)	カレーうどん	ぶた肉 冷凍うどん 米サラダ油 薄力粉 にんじん たまねぎ ねぎ カレー粉 七味唐辛子 食塩 しょうゆ 清酒	627	23.4
		かぼちゃの そぼろあんかけ	とり肉 なたね油 三温糖 でん粉 かぼちゃ しょうが たまねぎ 清酒 みりん しょうゆ 食塩		
		ごま和え	ごま 三温糖 にんじん こまつな もやし 清酒 しょうゆ		
30	(月)	ごまきなご揚げパン	きな粉 コッペパン なたね油 ごま 三温糖 食塩	561	24.6
		ABCスープ	ベーコン 米サラダ油 マカロニ キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン 食塩 ぶどう酒 しょうゆ こしょう 粉パセリ		
		小松菜チキンサラダ	とり肉 さとう キャベツ にんじん ホールコーン こまつな レモン汁 食塩 ぶどう酒 こしょう 穀物酢 洋からし		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

夏休みが明けて2学期が始まりました。まだまだ暑さ厳しい日が続いていますが、元気に登校するためにも早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムをととのえていきましょう。9月1日は1923年に関東大震災が発生した日でもあり、また、台風が発生しやすいシーズンでもあることから、地震や風水害に備えるための日として、1960年に「防災の日」が制定されました。最近私たちは、災害などの情報により緊張した日々を送っています。少しでも安心した生活をするためにも、食料を備蓄しましょう。農林水産省では、緊急時の必要エネルギー量は1人あたり1,500kcal程度としています。1つの目安として3食で1,500kcalを摂取できるような非常食を最低でも3日分とされています。

暦の上で、9月7日は白露『はくろ』とされ、夜の間は空気が冷え込み、草花に朝露が宿ることからきています。「白」は雪=冬をイメージですが、中国では「白」は秋の色とされています。きのこ、じゃがいも、かぼちゃ、れんこんは、季節の変わり目に体を整えるのにぴったりな食材です。炊き込みごはんや汁、酢の物などにしてみましょう。9月9日は重陽の節句「ちょうようのせつく」別名菊の節句とも言われ、この日に無病息災や子孫繁栄を願う菊の花の料理を食べるとされています。現在は節句のお祝い事としてはあまりないようですが、菊型の和菓子など食べてみてはどうでしょうか。その他、敬老の日、彼岸や秋分の日があります。秋の味覚を味わいながら、季節を感じてみましょう。

※2学期からも安心、安全を努めていきます。よろしくお祈りします※

