



	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	21日(木)	14日(木)	15日(金)	25日(月)	19日(火)	20日(水)
献立	焼き鳥の炊き込みご飯 きゃべつとコーンのソテー 豚汁 プリン	御飯 豚肉と春雨の炒め物 かぼちゃとさつまいものカレー風味サラダ えのきとわかめの中華スープ 果物(梨)	御飯 鮭のみそ焼き 切り干し大根の煮物 むらくも汁 果物(巨峰)	御飯 さつまいものコロケ(パン粉、卵なし) キャベツと油揚げの煮物 だいこんとわかめのみそ汁 普;小魚ぼんせん 粗・押;まんまるソフトせん べい べ・管;ゼリー飲料	スパゲッティナポリタン ほうれん草とツナの和風サラダ 白菜のコンソメスープ 果物(バナナ)	パン(イエローロール) パンプキンシチュー 小松菜とハムのサラダ(マヨドレ) 果物(梨)
材料	焼き鳥缶 精白米 にんじん こいくちしょうゆ 本みりん 水  サラダ油 キャベツ 冷凍コーン 食塩 こいくちしょうゆ 豚もも だいこん さといも すりみそ 豆腐(絹ごし) ねぎ かつお・昆布だし とろけるプリン 牛乳 らくらくホイップ お楽しみ給食	精白米 豚もも はるさめ にんじん ピーマン たまねぎ ごま油 日本酒 こいくちしょうゆ 食塩 かぼちゃ さつまいも ブロッコリー 食塩 コーンフレーク 日清 マヨドレ 豆乳 カレー粉 えのきたけ カットわかめ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 ねぎ 梨	精白米 アランティックサーモン すりみそ 三温糖 本みりん かぼちゃ 切り干し大根 にんじん 竹輪 かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 食塩 糸花鰹 こいくちしょうゆ たまねぎ 片栗粉 えのきたけ 鶏卵 かいわれ 巨峰	精白米 さつまいも サラダ油 たまねぎ 豚ももミンチ 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 トマトケチャップ きゅうり キャベツ 油揚げ にんじん 豆腐 かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし しめじ だいこん カットわかめ 小魚ぼんせん まんまるソフトせんべい ゼリー飲料	スパゲッティ ウインナーソーセージ たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素KKコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう ほうれんそう にんじん ツナ缶 いりごま 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 味の素KKコンソメ 食塩 はくさい たまねぎ コーン缶 バナナ	NEGイエロー30g×1ヶ 鶏肉もも皮なし 食塩 こしょう にんじん かぼちゃ たまねぎ 有塩バター 薄力粉 牛乳 水 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう こまつな 冷凍コーン ロースハム 日清 マヨドレ 梨

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	11日(月)	12日(火)	13日(水)
	27日(水)	22日(金)	26日(火)
献立	御飯 肉ごぼう きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃと油揚げのみそ汁 果物(梨)	北海道ミルクパン 1P 野菜入りソーセージ(パン粉なし) さつまいもの甘煮 マカロニと人参のコンソメスープ 普・粗・押:カルシウムウエハース ペ・管;ゼリー飲料	御飯 さんまのごま焼き ひじきとオクラのサラダ(マヨドレ) なすと油揚げのみそ汁 果物(巨峰)
材料	精白米 牛肉 もも肉 ごぼう にんじん 水煮だいず ピーマン サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 日本酒 かつお・昆布だし きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ すりみそ だし 油揚げ かぼちゃ 梨	北海道ミルク×1ヶ 豚ももミンチ キャベツ たまねぎ パセリ 片栗粉 にんにく 食塩 こしょう こいくちしょうゆ さつまいも だし こいくちしょうゆ 三温糖 味の素KKコンソメ 食塩 マカロニ にんじん だいこん パニラウエハース ゼリー飲料	精白米 さんま こいくちしょうゆ 日本酒 本みりん いりごま きゅうり ひじき オクラ たまねぎ にんじん 糸花鰹 こいくちしょうゆ 日清 マヨドレ すりみそ だし 油揚げ なす えのきたけ 巨峰

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	376Kcal	タンパク質	13.8g	脂質	11.1g	カルシウム	113mg	鉄	1.9mg	ビタミンA	178μg
ビタミンB1	0.24mg	ビタミンB2	0.17mg	ビタミンC	25mg	食物繊維	3.8g	食塩相当量	2g		

★ お楽しみ給食「防災の日」1日(金)・21日(木)

9月1日は防災の日です。
普段給食で備蓄している食材を使っています。
<備蓄食材> ・焼き鳥缶 ・米 ・水 ・冷凍コーン

★ さんまの脂は良い油



さんまのおいしい季節になりました。
さんまなどの魚の脂には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含みます。DHAやEPAは血液をサラサラにする効果があります。また、DHAには、脳の神経の働きをよくしたり、体内の悪玉コレステロール(LDL)を減らす効果があります。



★ 地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品)

精白米 すりみそ さつまいも



★ 給食試食会のお知らせ

9月21日(木) 12:15~12:55 あお組保護者様対象