



	2日(月) 17日(火)	3日(火) 13日(金)	4日(水) 20日(金)	5日(木) 18日(水)	6日(金) 19日(木)	9日(月) 24日(火)
献立	御飯 鶏肉のさっぱり煮 さつまいもスティック とうふとわかめの中華スープ 果物 (梨)	御飯 さつまいものコロッケ (パン粉、卵なし) ほうれん草のおかか和え 大根の煮浸し むらくも汁 ぶどうゼリー	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 キャベツとコーンのコンソメスープ 果物 (バナナ)	御飯 豚の生姜焼き ほうれん草とベーコンのバターソテー 豆腐とキャベツのみそ汁 果物 (巨峰)	御飯 おきめだいのみそ焼き きゅうりのしょうゆ和え 大豆のひじき煮 しめじとかぼちゃのみそ汁 ヨーグルト (ソファール元気)	焼き鳥の炊き込みご飯 缶詰を使った給食です! きゅうりとコーンのツナサラダ (マヨドレ) 玉ねぎとわかめのみそ汁 普・粗・押;カルシウムたまごポーロ、ペ・管;ゼリー飲料 (ぶどう)
	精白米 鶏肉もも皮なし 上白糖 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが だいこん さつまいも サラダ油 食塩 豆腐 (絹ごし) カットわかめ たまねぎ 中華味 水 食塩 こいくちしょうゆ なし 	精白米 さつまいも サラダ油 たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素KKコンソメ 食塩 上白糖 食塩 有塩バター こしょう コーンフレーク サラダ油 トマトケチャップ ほうれんそう こいくちしょうゆ 糸花鰹 だいこん にんじん かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 食塩 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 ぶどうジュース 上白糖 イナアガー らくらくホイップ	スパゲッティ ウインナー (卵不使用) 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 水 食塩 キャベツ 冷凍コーン バナナ	精白米 豚もも たまねぎ にんじん 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん しょうが ほうれんそう 冷凍コーン ベーコン 有塩バター すりみそ かつお・昆布だし 豆腐 (絹ごし) キャベツ 巨峰 (種無し)	精白米 おきめだい すりみそ 本みりん 三温糖 きゅうり こいくちしょうゆ 芽ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ だし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし しめじ かぼちゃ ソファール元気ヨーグルト	焼き鳥缶 (ほてい・たれ) 精白米 にんじん 芽ひじき こいくちしょうゆ 本みりん 水 きゅうり 冷凍コーン にんじん ツナ缶 日清 マヨドレ 食塩 すりみそ かつお・昆布だし たまねぎ カットわかめ 油揚げ かゆかたまごポーロ ゼリー飲料 (ぶどう) 
材料			★ 京田辺の食材を使っています! (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		★ 今月は、京田辺でとれた「さつまいも」を使います! ＜メニュー＞ ・さつまいもコロッケ ・さつまいものスープ ・さつまいもスティック	

	10日(火) 25日(水)	11日(水) 26日(木)	12日(木) 27日(金)
献立	牛乳パン 野菜入りソーセージ 白菜のごま和え さつまいものスープ 果物 (巨峰)	御飯 さわらのカレームニエル キャベツとハムのサラダ (マヨドレ) たまねぎとじゃがいものコンソメスープ 普・粗;のりのり揚げ餅、押・ペ・管;ゼリー飲料 (もも)	御飯 肉ごぼう きゃべつとコーンのソテー かぼちゃと油揚げのみそ汁 果物 (バナナ)
	牛乳パン 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 はくさい にんじん いりごま こいくちしょうゆ 上白糖 さつまいも たまねぎ 水 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター 巨峰 (種無し)	精白米 さわら 食塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 有塩バター にんじん サラダ油 食塩 キャベツ ロースハム 冷凍コーン 日清 マヨドレ 味の素KKコンソメ 水 食塩 たまねぎ じゃがいも パセリ のりのり揚げ餅 ゼリー飲料 (もも)	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 料理酒 かつお・昆布だし サラダ油 キャベツ 冷凍コーン 食塩 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ かぼちゃ バナナ

★ 備蓄食品を使おう! ~焼き鳥の炊き込みご飯~

○ 材料 ○
・米2合
・ほてい**焼き鳥缶たれ味(内容量75g)**1缶
・生ひじき大さじ2
・にんじん1/4本(みじんぎり)
・しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、水

○ 作り方 ○
1. 洗った米、焼き鳥缶のたれ、しょうゆ、みりん、を炊飯器に入れ、水を2合の線まで入れる。
2. 焼き鳥、生ひじき、にんじんを米の上に平にのせて炊く。



★ 9月は「防災月間」です!
災害時に備えて**備蓄をしておくことが推奨**されています。
日常的に備蓄用食品を消費しながら足りなくなった分を買い足して災害時に備えることがおすすめです。
炊き込みご飯で使用した「**焼き鳥缶**」は、**備蓄用食品**としても使えます。「**焼き鳥缶**」は、普段は炊き込みご飯に入れることで、簡単な1品を作ることができます。「**焼き鳥缶**」だけでなくおいしくできますが、給食では栄養価アップのため、にんじん、ひじきを加えています。

★ 給食試食会のお知らせ

○日時・対象クラス
・9月19日(木) 12:35~13:15 あお組
・9月25日(水) 12:35~13:15 あか組

○内容
・給食試食
・簡単調理実演 調理員さんによる実演です!

○費用
・400円
(他のクラスの日程は、後期行事計画をご確認ください。)

楽しい実演があります!
こどもさんと同じ給食を食べられます!
お気軽にご参加ください!



*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	363Kcal	タンパク質	13.9g	脂質	9.6g	カルシウム	114mg	鉄	2.7mg	ビタミンA	148μg
ビタミンB1	0.25mg	ビタミンB2	0.18mg	ビタミンC	23mg	食物繊維	3.3g	食塩相当量	1.9g		