

9月 給食献立表

日曜	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
2月	焼肉丼 わかめスープ 春雨サラダ フルーツ	麦茶 コーンとチーズの蒸しパン	豚ばら・絹ごし豆腐・普通牛乳 プロセチチーズ	米・車糖・普通はるさめ・ごま 薄力粉 調合油	たまねぎ・ぶなしめじ・しょうが、にんにく・にんじん えのきたけ・生わかめ・根深ねぎ・きゅうり・パナナ・ｽﾄｰﾝﾌﾞﾙｯｼﾞ
3火	ごはん すまし汁 さばの竜田揚げ キャベツの煮浸し フルーツ	牛乳 スイートポテト	絹ごし豆腐・かつお削り節・まさば 蒸しかまぼこ・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・車糖 さつまいも・車糖・有塩バター	こまつな・にんじん・ま昆布・しょうが キャベツ・生わかめ・ネーブル
4水	ごはん 呉汁(ごじる) 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の塩炒め 水菓アイス	麦茶 カレールーおにぎり	だいず水煮缶詰・油揚げ・煮干し かつお削り節・淡色辛みそ・鶏もも ウインナー	米・さといも・マーマレード・調合油 薄力粉 米こうじ	日本かぼちゃ・にんじん・葉ねぎ・オレンジ飲料・たまねぎ ブロッコリー・ぶなしめじ・ｽﾄｰﾝﾌﾞﾙｯｼﾞ
5木	茶飯 みそ汁 ますの塩焼き もやしのナムル フルーツ	牛乳 きな粉パン	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ しちまひ・ローズハム・普通牛乳・きな粉	米・車糖・ごま油・ローレルパン 調合油	なめこ・たまねぎ・生わかめ・りよくとくともやし ほうれんそう・にんじん・日本なし
6金	ケチャップライス オニオンスープ 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ フルーツ	牛乳 鶏味噌スパゲティ	ローズハム・木綿豆腐・豚ひき肉 普通牛乳・加糖練乳・鶏ひき肉 赤色辛みそ	米・食パン・パン粉・有塩バター 車糖・じゃがいも・マヨドレ ｺｰﾆｰ・ｸﾞﾚｰﾄﾞ・調合油	たまねぎ・ｽﾄｰﾝﾌﾞﾙｯｼﾞ にんじん・きゅうり・かき・しょうが
7土	みそ豚丼 切り干し大根のスープ 中華きゅうり ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	豚かたロール・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・ヨーグルト・普通牛乳	米・ごま油・車糖・おけい・ｽﾄｰﾝﾌﾞﾙｯｼﾞ 調合油・グラニュー糖	たまねぎ・根深ねぎ・切干しだいこん にんじん・きゅうり
9月	ハヤシライス レタスのスープ マカロニサラダ フルーツ	牛乳 じゃがもち	豚もも・絹ごし豆腐・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・調合油・ﾌｻﾞｲﾝ・ｸﾞﾚｰﾄﾞ マヨドレ・車糖・じゃがいも・上新粉 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・トマト レタス・えのきたけ・きゅうり・パナナ
10火	ごはん すまし汁 かじきのみそマヨ焼き ほうれん草と豚肉の和え物 フルーツヨーグルト	麦茶 のりラーメン	かつお削り節・めかじき・淡色辛みそ 豚かたロール・ヨーグルト・豚ばら	米・焼そば・車糖・マヨドレ・かたくり粉 ごま油・車糖・中華めん	たまねぎ・切りみつば・ま昆布・ほうれんそう りよくとくともやし・にんじん・えのきたけ・しょうが りんご・パナナ・みかん缶詰・焼きのり・根深ねぎ ｽﾄｰﾝﾌﾞﾙｯｼﾞ
11水	ごはん みそ汁 鶏つくね梅風味焼き 五目ビーフン フルーツ	牛乳 バナナのコーンフ레이크 クッキー	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・絹ごし豆腐・普通牛乳 鶏卵	米・さつまいも・パン粉・調合油・車糖 ビーフン・コーンフレーク・有塩バター グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・生わかめ・梅干し・キャベツ にんじん・生しいたけ・青ピーマン・日本なし・パナナ
12木	ふりかけごはん みそ汁 カレイの甘酢あん 炒りどり フルーツ	牛乳 ジャムサンド	かつお削り節・煮干し・淡色辛みそ まがれいも・普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉・調合油 クリーム・薄力粉	あおのり・焼きのり・はくさい・あおさ・ごぼう にんじん・乾しいたけ・れんこん・さやえんどう・りんご
13金	白パン コーンと野菜のスープ ポークチャップ コールスロー フルーツ	麦茶 鮭おにぎり	豚ばら・しろさけ	ローレルパン・じゃがいも・調合油 車糖・米・ごま	ｽﾄｰﾝﾌﾞﾙｯｼﾞ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり・ｽﾄｰﾝﾌﾞﾙｯｼﾞ かき
14土	そばろ丼 キャベツの酢物 ゼリー 若布とみそ汁 フルーツ	牛乳 豆乳クリームサンド	豚ひき肉・普通牛乳・調整豆腐	米・車糖・かたくり粉・車糖・ゼリー 食パン	たまねぎ・しょうが・にんじん・さやえんどう キャベツ・生しいたけ・きゅうり・わかめ
17火	ごはん みそ汁 鶏のにんにく風味焼き 長いもとチンゲン菜の炒め物 フルーツ	麦茶 きつねとたぬきのうどん	かつお削り節・淡色辛みそ・ぎんざけ 豚かたロール・油揚げ	米・車糖・ごま油・薄力粉・ながいも 干しうどん・調合油	たまねぎ・生しいたけ・ほうれんそう・にんにく チンゲンサイ・にんじん・パナナ・根深ねぎ・ま昆布
18水	カレーライス もやしのスープ ひじきの中華和え フルーツ	麦茶 おはぎ(京都府の郷土料理) おせんべい	豚かた・普通牛乳・ローズハム あずき・きな粉	米・じゃがいも・有塩バター・薄力粉 調合油・普通はるさめ・ごま油・車糖 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しょうが・チンゲンサイ・りよくとくともやし えのきたけ・ほしひじき・りんご
19木	若布ごはん ジュリエンスープ ポテトコロッケ ハムサラダ 寒天ゼリー	麦茶 梨ケーキ	豚ひき肉・ローズハム・鶏卵	米・じゃがいも・車糖・薄力粉・パン粉 調合油・車糖・有塩バター	わかめ・レタス・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・トマト・寒天 りんご飲料・日本なし
20金	ごはん 豚汁 さばのごま照り焼き お切り干し大根の煮物 フルーツ	麦茶 ココアのフレンチトースト	豚かたロール・生揚げ・淡色辛みそ 煮干し・かつお削り節・まさば 油揚げ・普通牛乳・鶏卵	米・車糖・ごま・食パン・車糖 有塩バター	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ・はくさい 葉ねぎ・しょうが・切干しだいこん 乾しいたけ・さやえんどう・りんご
21土	五目焼きそば 野菜スープ コーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 じゃがいものガレット	豚ばら・ヨーグルト・普通牛乳 まぐろ缶詰	蒸し中華めん・ごま油・調合油・車糖 じゃがいも・かたくり粉	にんじん・キャベツ・りよくとくともやし あおのり・はくさい・たまねぎ・えのきたけ ブロッコリー・きゅうり・ｽﾄｰﾝﾌﾞﾙｯｼﾞ
24火	麻婆丼 春雨スープ キャベツとツナの甘酢和え フルーツ	牛乳 おさつスナック	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・調合油・さつまいも グラニュー糖	たまねぎ・生しいたけ・しょうが・根深ねぎ エリンギ・にんじん・キャベツ・トマト・寒天
25水	ごはん みそ汁 海苔塩から揚げ グリーンサラダ フルーツ	麦茶 そうめん	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏もも・豚かた・蒸しかまぼこ	米・車糖・ごま油・かたくり粉 なたね油・調合油	なめこ・たまねぎ・生わかめ・しょうが にんにく・あおのり・きゅうり・キャベツ・さやえんどう 青ピーマン・かき・にんじん・根深ねぎ・ま昆布
26木	ごはん みそ汁 豚肉の香味焼き 野菜のカレールー炒め フルーツ	麦茶 たご焼きおにぎり	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ 豚かたロール・焼き竹輪	そうめん・ひやむぎ 米・じゃがいも・車糖・ごま油・ごま 薄力粉・調合油・マヨドレ	たまねぎ・生わかめ・にんにく りよくとくともやし・はくさい・にんじん・パナナ キャベツ・根深ねぎ・しょうが・あおのり
27金	ごはん 沢煮鮎 きれいの煮つけ 豚肉とさつま芋の甘炒め フルーツ	牛乳 ホットドッグ	かつお削り節・まがれい	米・車糖・さつまいも・調合油 ローレルパン・マヨドレ	たけのこ・ごぼう・にんじん・さやえんどう ま昆布・しょうが・さやえんどう・りんご・キャベツ
28土	トマトスパゲッティ 白菜のスープ さつま芋サラダ ゼリー	麦茶 孝老 若柳おにぎり	まぐろ缶詰・バルメザンチーズ	ﾌｻﾞｲﾝ・ｸﾞﾚｰﾄﾞ さつまいも・車糖・調合油・マヨドレ ゼリー・米	たまねぎ・青ピーマン・トマト・にんじん・ぶなしめじ トマトジュース・にんにく・はくさい・にんじん・きゅうり わかめ
30月	塩だれ鳥丼 みそ汁 キャベツの昆布あえ フルーツ	牛乳 いちご蒸しパン	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・煮干し かつお削り節・淡色辛みそ 普通牛乳・調整豆腐	米・ごま油・車糖・さつまいも・薄力粉 調合油・車糖・いちごジャム	たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・塩昆布・パナナ

エネルギー	タンパク質	脂質	
3歳以上児	568 k cal	21.2 g	18.7 g
3歳未満児	454 k cal	17.0 g	15.0 g

～今月の郷土料理～

18日(水)：京都府「おはぎ」

朝晩の寒暖差が大きい京都は、小豆の名産地です。「おはぎ」の呼び名は、春は牡丹(ぼたん)の花に見立てた「ぼたもち」。秋は萩(はぎ)の花に見立てた「おはぎ」に変わります。春と秋の彼岸の時期に、ご先祖様へお供えする風習があります。今年19日から彼岸の入りです。

🌸今月のおすすめメニュー🌸

20日(金)：「切り干し大根の煮物」

大根を乾燥させることにより、栄養価が凝縮され甘みも増した切り干し大根は、子どもたちになじみのある定番の煮物です。給食だよりに作り方が載っています。ご覧ください。煮物以外のにも汁物やサラダ、和え物にも使える万能な乾物です。

今月の予定
5日(木)「マスのつかみ取り」
19日(木)「お誕生日会」



「萩の花」

※5日の「マスの塩焼き」はさくら組の提供になります。他クラスはマスは試食程度になり、昼食は、鮭の提供になります。
※20日のおやつ「ココアのフレンチトースト」は、もも組・すみれ組は「フレンチトースト」になります。
※献立表にある食材で食べていないものは、ご家庭で試していただくようお願いいたします。
※仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。ご了承ください。