

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1杯 [*] - Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しよくえん そうとう りょう g
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
4 (水)	○	カレーピラフ	ぎゅうにゅう／ 鶏肉	人参 玉葱 コーン缶	米 麦 マーガリン サラダ油	587	26.1	17.8	2.54
		豚肉と豆のトマト煮込み	いんげん豆 レンズ豆 豚肉	トマト缶 グリンピース 玉葱 にんにく	米粉 サラダ油				
		マセドアンサラダ		人参 きゅうり 玉葱	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		こみか 小魚	煮干し						
5 (木)	○	黒パン	ぎゅうにゅう／		黒糖パン	597	23.5	21.4	2.87
		なすのミートグラタン	レンズ豆 豚肉 チーズ	トマトピューレ 玉葱 なす にんにく	米粉 サラダ油				
		ハチミツ入りドレッシングサラダ		人参 キャベツ きゅうり 大根 レモン果汁	はちみつ サラダ油				
		こまつな 小松菜とベーコンのスープ	ベーコン	小松菜 玉葱 コーン缶					
		ひとくち 一口ぶどうゼリー			ゼリー				
6 (金)	○	スタミナ豚丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 さやいんげん 生姜 玉葱	米 麦 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	579	26.0	17.2	2.06
		たまご 卵とわかめのスープ	わかめ 卵	にら 人参 長葱 干し椎茸	でん粉 ごま油				
		れいどう 冷凍りんご		冷凍りんご					
		だいず 大豆小魚	大豆 煮干し						
9 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	620	24.9	23.8	1.89
		とりにく 鶏肉の塩麹焼き	鶏肉						
		じゃが芋 じゃが芋の味噌サラダ	みそ	人参 きゅうり	じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		けんちん けんちん汁	豆腐	人参 ごぼう 大根 長葱	こんにゃく 里芋 サラダ油				
		カシューナッツ			カシューナッツ				
10 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	614	28.1	19.4	2.13
		かつお 鰹のごまみそ焼き	みそ 鰹	生姜 にんにく	きび砂糖 ごま				
		カレーきんぴら	さつま揚げ	人参 ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		うずら うずらの卵入りすまし汁	豆腐 うずら卵	小松菜 人参 玉葱 長葱					
		れいどう 冷凍みかん		冷凍みかん					
11 (水)	○	しめじ しめじの和風スパゲティ	ぎゅうにゅう／ ベーコン	小松菜 玉葱 マッシュルーム えのきたけ しめじ	スパゲティ オリーブ油 マーガリン	555	23.3	19.8	1.77
		あじ 梅ドレッシングサラダ	青大豆	人参 キャベツ きゅうり 梅ひしお	きび砂糖 サラダ油				
		りんご 梨ケーキ	いんげん豆 ヨーグルト 牛乳	梨	ミックス粉 砂糖 バター				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
12 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	584	27.3	17.3	2.63
		あじ 鯖の生姜煮	鯖	生姜 長葱	きび砂糖				
		から ピリ辛あえ		小松菜 キャベツ きゅうり	きび砂糖				
		かぼちゃ かぼちゃ汁	豆腐 みそ 鶏肉	人参 かぼちゃ ごぼう 大根 長葱	こんにゃく サラダ油				
		れいどう 冷凍パン		冷凍パン					
13 (金)	○	コッパパン	ぎゅうにゅう／		コッパパン	536	29.3	20.0	2.70
		とりにく 鶏肉のマーナレード焼き	鶏肉	オレンジマーナレード					
		ABCマカロニスープ	鶏肉	人参 セロリー 玉葱 白菜	マカロニ サラダ油				
		バジルドレッシングサラダ		小松菜 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	ごま サラダ油				
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖				
17 (火)	○	さといもご飯	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉	さやいんげん	米 麦 さといも きび砂糖 サラダ油	653	24.7	24.2	2.25
		さんまのおろしポン酢かけ	秋刀魚	生姜 大根 にんにく	でん粉 きび砂糖 大豆油				
		いぼ 磯香和え	のり	小松菜 人参 キャベツ もやし					
		すまし汁	豆腐 わかめ	長葱 えのきたけ	麩				
		お月見ゼリー			お月見ゼリー				
18 (水)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 マーガリン サラダ油	719	22.4	20.8	1.92
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	人参 キャベツ コーン缶	きび砂糖 サラダ油				
		フルーツポンチ		みかん缶 黄桃缶 りんご缶	白玉餅 砂糖				

5年生は林間学校のため、給食はありません。

5年生は林間学校のため、給食はありません。

今年の十五夜は9月17日です。十五夜にちなんで、お月見献立を実施します。

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1杯*	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん もつどう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g

の日は十五夜・中秋の名月と呼んでいます。

9月11日(水)には旬の架(柏巾屋)を使ったケーキを縮尺で提供します。お楽しみに！