



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1	火		せわりロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	614 24.6 41	幼稚園なし
			ホットドッグようウィンナ	豚肉				砂糖			
			コーンサラダ	ツナ		キャベツ 人参 コーン		砂糖	油		
			チンゲンサイのスープ	鶏肉		チンゲン菜 しめじ えのき					
			ミルクメーカーコーヒー					砂糖			
2	水		むぎごはん					精白米 麦		626 23.0 32	
			とりのからあげ	鶏肉		にんにく 生姜		薄力粉 片栗粉	油		
			こまつなのにびたし	油揚げ		小松菜 人参		砂糖			
			とうがんのみそしる	みそ		冬瓜 しめじ 葉ねぎ					
3	木		キムタクごはん	豚肉 ベーコン		キムチ 大根つぼ漬け		精白米	油	614 22.5 33	
			キャベツいりひらつくね	鶏肉		キャベツ 生姜 にんにく えんどう豆	片栗粉 砂糖	豚脂			
			きりほしだいこんナムル			切り干し大根 もやし 人参	砂糖	ごま ごま油			
			とうふとあぶらあげのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	じゃが芋	バター			
4	金		むぎごはん					精白米 麦		631 21.6 30	
			サンマカボスレモンに	サンマ		カボス レモン		砂糖 てん粉			
			やさしいため	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン			油		
			いもにじる	豚肉		人参 大根 こんにゃく 葉大根		里芋 砂糖			
			メロン			メロン					
7	月		むぎごはん					精白米 麦		587 25.2 22	
			とりのてりやき	鶏肉		生姜		砂糖 片栗粉			
			きんぴらごぼう			ごぼう 人参 れんこん つきこん		砂糖	油 ごま		
			なまあげのみそしる	生揚げ みそ		玉ねぎ 葉ねぎ		じゃが芋	油		
8	火		あげパンきなこ	きなこ	脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング 油	571 22.4 38	
			ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ		砂糖	油		
			にくだんごいりやさしいスープ	鶏肉		人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜	片栗粉 パン粉	砂糖			
			てつぶんヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
9	水		くろまいごはん					精白米 黒米		609 25.1 27	重陽の節句
			サワラのさいきょうやき	サワラ みそ		生姜			ノンエッグマヨネーズ		
			ばいにくあえ	かつお節	わかめ	キャベツ 小松菜 人参 梅ペースト					
			しらたまだんごのすまししる	油揚げ		大根 人参 干し椎茸 葉ねぎ		白玉団子			
10	木		むぎごはん					精白米 麦		633 22.9 25	
			ハヤシライス	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース			油		
			ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	人参 もやし コーン キャベツ		砂糖	ごま油 ごま		
			とうにゅうプリン	豆乳				砂糖	水あめ		
11	金		むぎごはん					精白米 麦		588 22.2 24	大仁中のぞみ幼なし
			マーボーなす	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン なす 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			はるさめサラダ	ハム		小松菜 人参	春雨	砂糖	ごま ごま油		
			オレンジ			オレンジ					
14	月		うどん					小麦粉		571 26.6 27	大仁中なし
			ジャージャーめんのく	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 葉ねぎ		砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			やさしいおひたし	ツナ		小松菜 キャベツ きゅうり		砂糖	ごま		
			ぎゅうにゅうかんでん	ゼラチン	牛乳 寒天	みかん		砂糖			



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(1kgあたり) たんぱく質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
15	火		ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング パター	591 25.2 39	大仁中 なし
			ポテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃが芋	油 バター			
			くきわかめのサラダ	ツナ		茎わかめ きゅうり 人参 もやし	砂糖	ごま ごま油			
			コンソメスープ	ベーコン		キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ					
16	水		むぎごはん					精白米 麦		632 25.9 27	
			チンジャオロース	豚肉		にんにく 生姜 ビーマン 赤ビーマン たけのこ	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			ナッツごぼう			ごぼう	小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド			
			ワンタンスープ	鶏肉		キャベツ きくらげ ねぎ チンゲン菜	ワンタンの皮	油			
17	木		おきなわふうごはん	豚肉	昆布	ごぼう	精白米 麦 砂糖	油	623 27.5 32		
			とりのこつみやき	鶏肉 みそ		生姜 にんにく ねぎ		ごま油			
			にんじんシリシリ	ツナ 卵		人参	砂糖	油			
			とうふのすましじる	豆腐		えのき 小松菜 ねぎ	てまりふ				
18	金		むぎごはん				精白米 麦		625 24.5 29		
			サケのあまだれがけ	サケ		生姜	片栗粉 砂糖	油			
			ゆかりあえ			キャベツ きゅうり 人参 ゆかり					
			なめこのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		なめこ 小松菜					
ミニレモンゼリー			レモン	砂糖 水あめ							
23	水		チャーハン	豚肉 卵		にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参	精白米 麦	油 ごま油	596 20.6 36		
			あげぎょうざ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ たら 生姜	砂糖 小麦粉	豚脂			
			ちゅうかサラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖	ごま油 ごま			
			はるさめスープ	鶏肉 豆腐		干し椎茸	春雨 片栗粉				
24	木		むぎごはん				精白米 麦		582 23.4 30	大仁小 田京幼 なし	
			ツナいりたまごやき	ツナ 卵		ねぎ	砂糖				
			きのこやさしいため	ハム		小松菜 キャベツ エリンギ		油			
			だいこんのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	大根 葉ねぎ	こまちふ				
25	金		むぎごはん				精白米 麦		683 23.3 29	大仁小 5年生 なし	
			キーマカレー	豚肉 ひよこ豆		にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト	小麦粉 砂糖	油			
			ポテトサラダ	ツナ		人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨネーズ			
			なし			梨					
28	月		むぎごはん				精白米 麦		584 23.1 26		
			サバのみそに	サバ みそ		生姜	砂糖				
			れんこんのきんぴら	ベーコン		れんこん 人参	砂糖	油 ごま油			
			きのこのすましじる	豆腐		玉ねぎ エリンギ しめじ 葉ねぎ					
29	火		やまがたしょくパン		脱脂粉乳		小麦粉	ショートニング	660 20.0 35	大仁北小 なし	
			みかんジャム			みかん	砂糖 水あめ				
			かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 水あめ	豚脂 油			
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 クリームコーン パセリ	小麦粉 じゃが芋	油 バター			
30	水		むぎごはん				精白米 麦		608 30.7 27		
			とりのピリからやき	鶏肉				ごま油			
			なっとうあえ	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし 人参	片栗粉	ごま油			
			とんじる	豚肉 豆腐 みそ		ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	里芋				
			かたぬぎチーズ		チーズ						

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

 <p>9月9日は 重陽の節句</p> <p>桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句のひとつで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。</p>	<p>れんこん 穴があいているのはなぜ?</p> <p>わたしたちが食べているれんこんは、泥の中で育つ根の部分です。穴は地上からの空気(酸素)をより多く取り込みやすくするため、この穴があるおかげで、「先が見通せる」など縁起のよい食べ物といわれています。</p> 	<p>生まれた山に 戻ってゆくと</p>  <p>さけは産卵の時に、自分が生まれた川に戻ってきます。これは、川の糸のにおいで判断しているなどという説がありますが、定かではありません。さけは自分の上の部分に鼻があつて非常に嗅覚の鋭い魚といわれています。</p>
--	---	---