



日 曜日	★ 今日のごんたて ★		材料と体内での働き		
	主食	おかず (牛乳は毎日つきます)	赤 体の構成成分になる	緑 体の調子を整える	黄 熱ゆ力になる
1 火	ごはん	すき焼き風煮・おかかもやし ふのりの味噌汁 小: 602kcal 中: 746kcal	ぶたにく・とうふ ちくわ・ふのり ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん もやし・いんげん だいこん	しらたき ごはん
2 水	あんかけ焼きそば	きゅうりとツナのサラダ 小: 601kcal 中: 742kcal	ぶたにく・いか つとまき・ツナ ぎゅうにゅう	キャベツ・たまねぎ もやし・たけのこ きくらげ・きゅうり にんじん	じゃがいも やきそば
3 木	ごはん	さばのしょうゆムニエル じゃがいものごま味噌バター・キャベツの味噌汁 小: 687kcal 中: 811kcal	さば とりひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・こねぎ キャベツ・にんじん えのき	じゃがいも ごはん
4 金	ミルクパン	照り焼きチキンサラダ・梨 ごぼうスーフ 小: 608kcal 中: 748kcal	とりにく・ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん ごぼう・たまねぎ エリンギ・みずな なし	ミルクパン
7 月	ひじきどぼろ丼	しめじの味噌汁 白菜のおひたし 小: 637kcal 中: 809kcal	とうふ・とりひきにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな しいたけ・たまねぎ しめじ・だいこん はくさい・もやし	ごはん
8 火	ごはん	鮭と野菜のオイスター炒め 切り干し大根のサラダ・かきたま汁 小: 657kcal 中: 822kcal	しゃけ・ハム たまご・あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん ピーマン・しめじ コーン・キャベツ ながねぎ	じゃがいも ごはん
9 水	和風ペペロンチーノ	なすのミートグラタン 小: 609kcal 中: 748kcal	とりにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	キャベツ・パプリカ ブロッコリー・なす たまねぎ・にんじん	じゃがいも スパゲティ
10 木	ごはん	鶏肉のきのこおろしソース 厚揚げの味噌炒め・あさりのスーフ 小: 602kcal 中: 751kcal	とりにく・あつあげ あさり・わかめ ぎゅうにゅう	だいこん・えのき なめこ・にんじん はくさい・たまねぎ もやし・ちんげんさい	こんにやく ごはん
11 金	コッペパン	バンバンジー・大根ポトフ オホーツクじゃがいもコロッケ 小: 641kcal 中: 794kcal	ささみ・ウィンナー くらげ ぎゅうにゅう	きゅうり・にんじん もやし・コーン だいこん・しいたけ キャベツ	コロッケ コッペパン
14 月	ごはん	いりどい・小松菜のごま和え たまねぎの味噌汁 小: 614kcal 中: 764kcal	とりにく あぶらあげ	たけのこ・しいたけ ごぼう・にんじん・いんげん れんこん・たまねぎ・はくさい もやし・こまつな	こんにやく ごはん
15 火	山菜ピラフ	豆腐のカレー煮 はんぺんと舞茸のスーフ 小: 623kcal 中: 770kcal	ベーコン・はんぺん とりひきにく・とうふ ぎゅうにゅう	ふき・たけのこ・きくらげ にんじん・たまねぎ・ながねぎ はくさい・まいたけ だいこん・ちんげんさい	ごはん
16 水	ネギ豚ラーメン	いかとキャベツの中華和え 小: 614kcal 中: 755kcal	チャーシュー つとまき・いか ぎゅうにゅう	もやし・ながねぎ メンマ・キャベツ コーン	じゃがいも ラーメン
17 木	ごはん	揚げかぼちゃの甘辛だれ わかめとじゃこの酢味噌和え・鱈の三平汁 小: 660kcal 中: 827kcal	ぶたにく・わかめ しらす・ちくわ・たら ぎゅうにゅう	かぼちゃ・いんげん もやし・きりほしだいこん たまねぎ・にんじん はくさい	こんにやく ごはん
18 金	黒砂糖パン	ジャーマンポテト 春雨キムチスーフ 小: 649kcal 中: 804kcal	ベーコン とりひきにく あつあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ・しいたけ キムチ・にんじん キャベツ	じゃがいも くろさとうパン
24 木	鮭菜おにぎり	塩にくじゃが・りんご 厚揚げの味噌汁 小: 688kcal 中: 851kcal	ぶたにく・あつあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん こまつな・しめじ キャベツ・りんご	じゃがいも ごはん
25 金	コッペパン	さつまいもシチュー・お月見きな粉団子 キャベツのマスタードマリネ 小: 682kcal 中: 828kcal	とりにく・ハム ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ エリンギ・キャベツ だいこん・パプリカ ちんげんさい	さつまいも もち コッペパン
28 月	ごはん	さんま田楽・なめたけ和え いなか汁 小: 673kcal 中: 845kcal	さんま・とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	もやし・こまつな えのき・たまねぎ みずな・にんじん	こんにやく じゃがいも ごはん
29 火	エビフライカレー	福神漬 フルーツポンチ 小: 815kcal 中: 1020kcal	えび・ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん りんご・セロリ フルーツかんづめ	じゃがいも ごはん
30 水	豚汁うどん	まめとひじきのサラダ 小: 632kcal 中: 778kcal	ぶたにく・ひじき だいす ぎゅうにゅう	ふき・だいこん ごぼう・たまねぎ ながねぎ・コーン キャベツ・チンゲンサイ	うどん

栄養価基準値☆小: 640kcal、中・高: 820kcal

9月平均☆小: 647kcal、中: 801kcal

☆献立・材料は、都合により変更することがあります。

朝まきとうもろこし

勝山の安達峰雄さんに栽培していただいた、とうもろこしが9月中旬に登場します。一番実のつまったおいしい時に収穫してもらうので、まだ給食に出る日は決まっていますが、決まり次第連絡します。

とうもろこしは収穫したその時から、鮮度や甘味がさがっていきます。朝収穫した新鮮なとうもろこしがどんな味なのか楽しみにしてくださいね♪