

曜日	献立名	おもちにち・ほねになるもの(あかい)	おもちに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
1 火	ごはん マーボー豆腐 はるまき パンサンスー	牛乳 豆腐 ぶたにく みそ はるまき(にく) ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう でんぷん はるまき(かわ) あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	
2 水	ナン カレー ツナサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが きゃべつ コーン みかん パイナップル ナタデココ レモンじゅ	ナン じゃがいも あぶら カレールウ ごまドレッシング カクテルゼリー さとう	
3 木	ごはん さわらのてりやき とうがんのうまに	牛乳 さわらのてりやき とりにく なまあげ れんこんいりはんぺん のり	とうがん しょうが にんじん えのきだけ みつば もやし ほうれんそう	ごはん こんにゃく さとう でんぷん	
4 金	ごはん とりにくとさつまいもの あまからあげ えだまめ さわにわん	牛乳 とりにく ぶたにく はんぺん	しょうが えだまめ にんじん だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	ごはん さつまいも さとう あぶら こむぎこ でんぷん	
7 月	ごはん ぶたキムチ ひじきのナムル ワントンスープ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく ひじき えび	たまねぎ たら キムチ にんじん だいずもやし にんにく はくさい チンゲンサイ コーン ねぎ みかん	ごはん さとう あぶら さとう ごま ごまあぶら ワントン	
8 火	わかめごはん とうふのそぼろあんづつみ にくじゃが そくせきづけ	牛乳 わかめ とうふのそぼろあんづつみ(たまご) ぶたにく	にんじん えだまめ たまねぎ きゃべつ みずな たくあん	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	
9 水	ごはん いわしのかばやき きっかあえ ちょうようのせっくじる	牛乳 いわし かまぼこ とりにく とうふ	レモンじゅ きくのはな はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ みつば しめじ	ごはん さとう あぶら でんぷん さとう	ちょうようのせっくこんだて
10 木	ソフトめん たんたんソフトめん うすらたまごくしフライ だいこんのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく みそ うすらたまごくしフライ	たまねぎ にんじん だいずもやし ねぎ しょうが にんにく だいこん とうみょう	ソフトめん さとう ごま でんぷん あぶら ちゅうかドレッシング	
11 金	ごはん ハンバーグのオレンジソースかけ やさいのソテー コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	オレンジかじゅう きゃべつ さやいんげん エリンギ たまねぎ にんじん はくさい パセリ	ごはん マーメイド さとう でんぷん バター	
14 月	ごはん さんまのおろしに こんぶあえ けんちんじる	牛乳 さんまのおろしに こんぶ とりにく なまあげ	はくさい きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さといも	新米をいただきました 14日のごはんは、JAあいち海部から今年とれた新米の「コシヒカリ」を無償でいただいたものです。
15 火	ツイストロール パン なつやさいソース チキンナゲット(2こ) カラフルサラダ	牛乳 ベーコン チキンナゲット	にんにく にんじん たまねぎ スズキニ なす トマト バジル きゃべつ コーン あかピーマン	ツイストロールパン さとう オリーブあぶら ペンネマカロニ あぶら イタリアンドレッシング	
16 水	ごはん いかのおこのみはんぺん れいしゃぶサラダ モロヘイヤのかきたまじる	牛乳 いかのおこのみはんぺん ぶたにく とうふ たまご	みずな もやし しょうが たまねぎ にんじん モロヘイヤ えのきだけ	ごはん さとう さとう ごま ごまあぶら でんぷん	
17 木	ごはん チャプチェ ぎょうざ(2こ) きゅうりのかおりづけ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ(にく)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たら ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ きゅうり	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ぎょうざ(かわ) さとう ごま ごまあぶら	
18 金	ごはん だいこんたっぷりすし れんこんのいそべあげ(2こ) とうがんのみそしる きよほう(2こ)	牛乳 あぶらあげ のり あおのり とりにく とうふ みそ	きりほしだいこん にんじん ごぼう みつば れんこん とうがん しめじ きぬさや きよほう	ごはん さとう あぶら こむぎこ あぶら	しょくいくきゅうしょくひ 9月のやさい れんこん とうがん
24 木	ごはん こえびとえだまめの からあげ にくとうふ ひとしおづけ	牛乳 えび とうふ ぶたにく かまぼこ	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ きゅうり きゃべつ だいこんぼ	ごはん でんぷん さとう あぶら さとう あぶら でんぷん	カルシウムきょうかこんだて
25 金	ゆかりごはん さといもコロッケ きんぴらごぼう つきみじる つきみだんご	牛乳 ぶたにく はんぺん うすらたまご あぶらあげ	ゆかりこ ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん こまつな	ごはん さといもコロッケ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら つきみだんご	おつきみこんだて
28 月	だい き ゅ う				
29 火	ごはん だいずとみずなのまぜごはん かぼちゃのそぼろあんかけ きょうふうみそしる	牛乳 だいず ツナ はんぺん とりにく とうふ あぶらあげ みそ	みずな しょうが にんじん たまねぎ なす きぬさや	ごはん さとう かぼちゃ さとう あぶら でんぷん	
30 水	ごはん ハヤシライス カットコーン ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん コーン ごぼう きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう マヨネーズ	3年生 社会見学 給食なし

＜今月の栄養価＞



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25~30%
小学校 9月平均	592	24.0	28.1%

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。

野菜と仲よくなろう
野菜ぎらいの人が多いようですが、野菜といってもいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、おいしく食べることがができます。簡単に育てられるものから栽培してみませんか？