

9月 給食もいつけ表A

*都合により献立を変更することがあります。
*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています

月	火	水	木	金
エネルギーとたんぱく質の数値です。 上段:小学生 下段:中学生 ★ の日は食缶が3つです	1 フルーツジュレ和え コッペパン カレービーンズ 604kcal 26.5g 798kcal 34.0g	2 プルコギ丼の具 ごはん わかめスープ 622kcal 27.3g 771kcal 32.9g	3 白身魚のバジルマヨ焼き コッペパン ミネストローネ 536kcal 26.2g 700kcal 31.1g	4 シークワーサーゼリー ごはん あさりと肉団子のコンソメスープ 555kcal 22.2g 678kcal 26.5g
エネルギーになる	コッペパン 油 レモンジュレ	米 春雨 ごま油 砂糖 油	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マカロニ マヨネーズ パン粉	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 シークワーサーゼリー
体を作る	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆ミート 大豆 ひよこまめ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 牛肉	牛乳 ベーコン 白身魚	牛乳 ミートボール 豚肉 鶏肉
体の調子を整える	にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 黄桃 りんご バイン みかん	しいたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが 白ねぎ にんにく にら	セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト バジル にんにく	しめじ にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ にんにく パプリカ ビーマン バジル
7 スタミナサラダ ごはん 親子丼の具 602kcal 28.2g 746kcal 34.0g	8 ハニーマスタードチキン 黒砂糖パン カレーポトフ 631kcal 30.2g 811kcal 35.8g	9 ★ シャインマスカット 2個 ごはん さんまのみぞれ煮 641kcal 24.9g	10 アーモンドイリコ コッペパン チキンラタトゥイユ 529kcal 27.6g	11 さつまいもと大豆のかりんとう ごはん ふわふわ丼の具 684kcal 25.5g
米 砂糖 かたくり粉 油 ごま油	黒砂糖パン じゃがいも はちみつ	米 油 春雨 砂糖 ごま油	コッペパン じゃがいも オリーブ油 アーモンド 砂糖 ごま	米 いたふ 砂糖 かたくり粉 さつまいも 油 黒ごま
牛乳 鶏肉 卵 こうや豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 ベーコン 鶏肉	牛乳 豚肉 大豆 さんまみぞれ煮	牛乳 鶏肉 いりこ	牛乳 牛肉 大豆 卵
玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン にんにく	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ にんじん キャベツ にら ぶどう	にんにく 玉ねぎ セロリ ズッキーニ パプリカ トマト なす	玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ
14 中華サラダ ごはん 厚揚げとなすのマーボー炒め 629kcal 26.7g 788kcal 31.3g	15 エッグレスタルタルソース アジフライ コッペパン トマトスープ 614kcal 29.2g	16 チャブチェ ごはん カルビクッパ 593kcal 24.0g	17 お豆とツナのサラダ パンPKパン スパゲティジェノバゼ 704kcal 25.3g	18 雑穀とひじきのソテー ごはん 手作りトマトチキンカレー 645kcal 22.6g
米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 春雨	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 ノエッグタルタルソース	米 ごま油 油 砂糖 春雨 ごま	ミルクパン スパゲティ オリーブ油 ひよこ豆 マヨネーズ	米 油 じゃがいも 豆乳バター 小麦粉 雑穀ブレンド
牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 焼き豚 卵	牛乳 豚肉 ベーコン アジフライ	牛乳 牛肉 卵 わかめ 豚肉	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ツナ	牛乳 鶏肉 豚レバー ベーコン ひじき
にんにく しょうが なす 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	セロリ にんじん 玉ねぎ トマト 枝豆	にんじん もやし しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ キムチ しょうが にんにく しめじ キャベツ にら	かぼちゃ にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく バジル 枝豆 ブロッコリー きゅうり コーン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト 枝豆 ほうれん草 コーン 干しいたけ
敬老の日	国民の休日	秋分の日	24 サシキュー おおいだ産給の日 黒豆きなこクリーム シューマイ 2個 コッペパン にらちゃんぽん 696kcal 27.6g	25 さんまのから揚げ かぼす風味 月見大福 ごはん スタミナ豚汁 743kcal 27.1g
			コッペパン チャンボン麺 油 ごま油 くらめきなこクリーム	米 油 月見大福
			牛乳 かまぼこ 豚肉 シュウマイ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さんま
			もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん にら きくらげ コーン	こんにゃく かぼちゃ 玉ねぎ にんじん にら にんにく キャベツ かぼす果汁
28 ★ 焼きさばの酢漬け ごはん にら入り卵焼き 616kcal 26.7g	29 豆腐サラダ コッペパン カレーうどん 569kcal 23.6g 756kcal 30.0g	30 ★中学校新人戦(給食ありません) 手作りコロッケ 手作りキャベツソテー みかんゼリー ごはん みそ汁 748kcal 22.7g	●24日(木) サシキュー おおいだ産給の日 【にらちゃんぽん】 大分市産のにらを 使用する予定です。	
米 やせうま 里芋	コッペパン うどん 油	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ゼリーの素 砂糖 みかん ジュース		
牛乳 豚肉 油あげ みそ わかめ さば 卵焼き	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 豆腐 みそ わかめ 牛肉 チーズ 卵		
にんじん ごぼう 大根 白菜 しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	しめじ 玉ねぎ 白ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン	しめじ にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ みかん	●25日(金) 【おつきみメニュー】 25日はお月見です。 きれいな月が 見られるといいですね。	

《9月の給食目標》

- 生活のリズムを整えよう(早寝・早起き)
- バランスの良い食事をしよう(朝ごはん)



長い長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みで生活リズムが崩れていませんか？
生活リズムを取り戻すために大事なことは朝ごはんです。
朝ごはんをしっかり食べることで、1日を元気に過ごすことができます。毎日朝ごはんを食べて、2学期の良いスタートを切りましょう！

