

9月 給食もいつけ表B

*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
エネルギーとたんばく質の数値です。 ★の日は食缶が3つです	1 白身魚のバジルマヨ焼き コッペパン ミネストローネ 700kcal 31.1g	2 シークワーサーゼリー ガパオライスの具 ごはん あさりと肉団子のコンソメスープ 678kcal 26.5g	3 フルーツジュレ和え コッペパン カレービーンズ 798kcal 34.0g	4 プルコギ丼の具 ごはん わかめスープ 771kcal 32.9g
エネルギーになる	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	コッペパン 油 レモンジュレ	米 春雨 ごま油 砂糖 油
体を作る	牛乳 ベーコン 白身魚	牛乳 ミートボール 豚肉 鶏肉	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆ミート 大豆 ひよこめ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 牛肉
体の調子を整える	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 ピーマン バジル	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
7 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 800kcal 26.8g	8 お豆とツナのサラダ パンプキンパン スパゲティ ジェノベーゼ 930kcal 32.5g	9 さつまいもと大豆のかりんどう ごはん ふわふわ丼の具 851kcal 30.7g	10 豆腐サラダ コッペパン カレーうどん 756kcal 30.0g	11★ シャインマスカット 2個 ・ごはん ちらし春雨の中華炒め 757kcal 28.0g
米 油 じゃがいも 豆乳バター 小麦粉 雑穀ブレンド	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 いたふ 砂糖 かたくり粉 さつまいも 油 黒ごま	コッペパン うどん 油	米 油 春雨 砂糖 ごま油
牛乳 鶏肉 豚レバー ベーコン ひじき	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ツナ	牛乳 牛肉 大豆 卵	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 豚肉 大豆 さんまみぞれ煮
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	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	玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	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	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
14 チャプチェ ごはん カルビクッパ 741kcal 28.7g	15 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 861kcal 33.0g	16 中華サラダ ごはん 厚揚げとなすのマーボー炒め 788kcal 31.3g	17 ハニーマスタードチキン 黒砂糖パン カレーポトフ 811kcal 35.8g	18 スタミナサラダ ごはん 親子丼の具 746kcal 34.0g
米 ごま油 油 砂糖 春雨 ごま	コッペパン チャンポン麺 油 ごま油 くらめきなこクリーム	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 春雨	黒砂糖パン じゃがいも はちみつ	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま油
牛乳 牛肉 卵 わかめ 豚肉	牛乳 かまぼこ 豚肉 シュウマイ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 焼き豚 卵	牛乳 ベーコン 鶏肉	牛乳 鶏肉 卵 ちやう豆腐 かまぼこ 豚肉
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	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん にら きくらげ コーン	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	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	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ にんにく
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 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 784kcal 34.8g	25★ 焼きそばの酢漬け ・ごはん ちらし入卵焼き うま塩だんご汁 747kcal 30.6g
コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグタルタルソース	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグタルタルソース	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグタルタルソース	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグタルタルソース	米 やせうま 里芋
牛乳 豚肉 ベーコン アジフライ	牛乳 豚肉 油あげ みそ わかめ さば 卵焼き	牛乳 豚肉 ベーコン アジフライ	牛乳 豚肉 油あげ みそ わかめ さば 卵焼き	牛乳 豚肉 油あげ みそ わかめ さば 卵焼き
セロリ にんじん 玉ねぎ トマト 枝豆	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	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	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	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
28 さんまのから揚げ 月見大福 かぼす風味 ごはん スタミナ豚汁 867kcal 30.4g	29 アーモンドイリコ コッペパン チキンラタトゥイユ 702kcal 34.8g	30 新人戦	●15日(木) サシキ 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。	●28日(月) 【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。
米 油 月見大福	コッペパン じゃがいも オリーブ油 アーモンド 砂糖 ごま			
牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さんま	牛乳 鶏肉 いりこ			
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	にんにく 玉ねぎ セロリ スズキニ パプリカ トマト なす			

《9月の給食目標》

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

