

今月のきゅうしょくもくひょう:規則正しいリズムで丈夫な体を作ろう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート					
2	木	シーフードカレーライス	コールスローサラダ	旬の食材 梨入りフルーツポンチ	牛乳	飲む牛乳、いか、えび、あさり、鶏肉、レンズ豆	精白米、米粒麦、じゃが芋、油、バター、薄力粉、はちみつ、三温糖	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、みかん、缶、パイナップル、黄桃缶、梨	梨は夏の終わりから秋にかけて旬を迎える果物です。
3	金	ごき五目あんかけごはん	鮎青のりポテト	おかしなおかしなめ玉焼き	牛乳	飲む牛乳、豚肉、なるど、さつま揚げ、うずら卵、青のり、調理用牛乳、寒天	精白米、油、上白糖、でん粉、ごま油、じゃが芋	人参、だけのこ、キャベツ、干しいたけ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、あんず缶	おかしなおかしなめ玉焼きは牛乳寒天とあんずで作るデザートです。
6	月	季節の献立 ねぎ塩豚丼	じゃがもち汁	旬の食材 ぶりの果物	牛乳	飲む牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ	精白米、ごま油、油、白炒りごま、でん粉、じゃが芋	長ねぎ、にんにく、もやし、こねぎ、玉ねぎ、レモン果汁、人参、大根、ごぼう、小松菜、冷凍みかん	ねぎ塩豚丼は塩だれをベースにしレモンを加え、さっぱりとした味付けにしています。
7	火	めい太フランス カミカミイカサラダ	とうとう豆乳コーンポタージュ	旬の食材 ぶりの果物	牛乳	飲む牛乳、たらこ、明太子、みか、レンズ豆、豆乳	ソフトフランスパン、マヨネーズ、でん粉、揚げ油、油、三温糖、じゃが芋、オリーブ油	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、小松菜、クリームコーン、とうもろこし、パセリ、巨峰	ぶどうは日本で作られています。山梨県、長野県、山形県が有名です。
8	水	季節の献立 なすのトマトソース スパゲティ	かぼちゃチップサラダ	旬の食材 ぶりの果物	牛乳	飲む牛乳、豚肉、赤みそ、粉チーズ	スパゲティ、油、揚げ油、オリーブ油、上白糖	なす、にんにく、とうがらし、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、トマト缶、パセリ、キャベツ、人参、きゅうり、もやし、かぼちゃ、梨	なすは漬物にしても、揚げ物にしても、煮物にしても、おいしい万能な野菜です。
9	木	行事食（重陽の節句） り菜ごはん	きつこから揚げ 菊花あんかけ	こまつ小松菜とにんじんのきつこ汁	牛乳	飲む牛乳、さば、鶏肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、白みそ	精白米、もち米、栗甘露煮、でん粉、揚げ油	菊の花、ほうれん草、しいたけ、小松菜、人参、長ねぎ、まいだけ	9月9日は「重陽（ちやうよう）の節句」です。菊を使って長寿を祝う日です。
10	金	国際食（ブラジル） フェジョアードライス	キャベツとコーンのサラダ	ボンデケーキ	牛乳	飲む牛乳、豚肉、ベーコン、ウィンナー、うずら卵、レンズ豆、絹ごし豆腐、調理用牛乳、鶏卵、粉チーズ	精白米、油、上白糖、薄力粉、白玉粉、オリーブ油	玉ねぎ、にんにく、しょうが、トマト缶、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	フェジョアードライスとボンデケーキはブラジル料理です。
13	月	国際食（インドネシア） ナンゴレン （クルブック添え）	フォースープ	旬の食材 ぶりの果物	牛乳	飲む牛乳、豚肉、ベーコン、えび、鶏卵、鶏肉	精白米、油、磯部せんべい、揚げ油、ビーフン、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、人参、セロリ、もやし、パクチー、梨	インドネシア語で「ナンシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める」という意味です。
14	火	ごはん	さつま揚げと野菜の旨煮	旬の食材 ぶりの果物	牛乳	飲む牛乳、鶏肉、さつま揚げ、生揚げ	精白米、じゃが芋、こんにゃく、油、上白糖、緑豆春雨、ごま油	人参、れんこん、だけのこ、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、冬瓜、キャベツ、長ねぎ、小松菜、しょうが	苦手なもので一ロチャレンジしましょう。
15	水	まぎ菱ごはん	やまぶた肉風炒め	いのかき田舎汁	牛乳	飲む牛乳、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、押麦、三温糖、油、上白糖、白炒りごま、じゃが芋	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、ピーマン、もやし、大根、白菜、長ねぎ	ごはんは左側に、おかずは真ん中に、汁物は右側に置きましょう。
16	木	ガーリックトースト	国際食（ハンガリー） ペルケルト （ハンガリーシチュー）	ヴェネグレットサラダ	牛乳	飲む牛乳、豚肉	食パン、バター、油、じゃが芋、薄力粉、上白糖	にんにく、パセリ、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、セロリ	ハンガリーはパプリカ粉を使った煮込み料理が多いのが特徴です。「ヴェネグレット」とはお酢を使ったソースのことです。
17	金	ごはん	ししゃもの山椒から揚げ	もやしのごましょうゆ	牛乳	飲む牛乳、ししゃも、わかめ、油揚げ、木綿豆腐、鶏卵、白みそ、赤みそ	精白米、でん粉、揚げ油、ごま油、白炒りごま	もやし、人参、きゅうり、長ねぎ、えのき	山椒は英語で「ジャパニーズペッパー」といいます。日本産の唐辛子です。
21	火	季節の献立 吹き寄せごはん	いちょうは汁	行事食（十五夜） お月見ごま団子	牛乳	飲む牛乳、えび、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、白みそ、赤みそ、いんげん豆	精白米、栗、油、さつま芋、白玉粉、上白糖、白炒りごま、揚げ油	しめじ、人参、グリーンピース、大根、長ねぎ、白菜	今日は「十五夜」です。季節の野菜や果物、お月見団子をお供えします。
22	水	ピーンズドッグ	ジャーマンポテト	おとう洋風たまごスープ	牛乳	飲む牛乳、いんげん豆、豚肉、ピザチーズ、ベーコン、鶏肉、うずら卵、鶏卵	ミルクパン、油、薄力粉、上白糖、じゃが芋、バター、でん粉	玉ねぎ、人参、にんにく、とうもろこし、キャベツ、小松菜	食器はみんなが使うものです。大切に扱しましょう。
24	金	季節の献立 ひ冷やし五目うどん	ツナカレーサラダ	行事食（お彼岸） おはぎ	牛乳	飲む牛乳、わかめ、豚肉、ツナ、きな粉	うどん、上白糖、白炒りごま油、精白米、もち米	人参、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、もやし、玉ねぎ	9月19日から26日までお彼岸です。秋の収穫に感謝を込めておはぎを作り、ご先祖様にお供えします。
25	土	ごはん	郷土料理（宮城県） モウカサメ かぶの角煮	きざり刻み海苔サラダ	牛乳	飲む牛乳、さめ、のり、糸削り節、油揚げ	精白米、こんにゃく、三温糖、白炒りごま、ごま油、じゃが芋、こんにゃく、ふ、そうめん、油、でん粉	しょうが、キャベツ、もやし、人参、小松菜、ごぼう、干しいたけ	「おすかけ」は宮城県の郷土料理です。
28	火	国際食（中国） らんじやうらうらうぜん 青椒肉絲丼	あ揚げワンタンサラダ	旬の食材 ぶりの果物	牛乳	飲む牛乳、豚肉	精白米、米粒麦、油、上白糖、ごま油、ワンタンの皮、揚げ油	にんにく、しょうが、ピーマン、赤ピーマン、だけのこ、人参、エリンギ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、ロザリオピッコ	青椒肉絲は中華料理です。「青椒」はピーマン、「絲」は細切りという意味です。
29	水	郷土料理（奄美大島） いんはん 鶏飯	ハムサラダ	旬の食材 ぶりの果物	牛乳	飲む牛乳、鶏肉、鶏卵、のり、ハム	精白米、ごま油、上白糖、油	大根（干し漬）、干しいたけ、人参、しょうが、長ねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、りんご	「鶏飯」は鹿児島県・奄美大島の郷土料理です。お茶漬のようにして食べます。
30	木	ごはん	けい鱈のレモン しょうゆ焼き	きり塩いんげんにのり切干大根の煮物	牛乳	飲む牛乳、さけ、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、油、上白糖、じゃが芋	レモン果汁、切干し大根、人参、干しいたけ、さやいんげん、大根、白菜、ごぼう、小松菜、長ねぎ	ごはんや汁物の入ったおわんは手に持ちましょう。

平均のエネルギー 623 kcal

平均のたんぱく質 23.5g

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承ください。

給食費のお知らせ(10月分)

1・2年生...4,275円 3・4年生...4,963円 5年生...5,092円 6年生...4,824円

わかば1・2年生...4,050円 わかば3・4年生...4,446円 わかば5・6年生...4,824円

引き落とし日は9月8日(水)です。口座振替日曜日までに登録口座にご準備ください。
(※8月より次月の給食費を引き落とししています。)