

月	火	水	木	金
主食 汁物(副菜) 主菜 副菜 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	9月の予定 ・3日(金)・・・若宮中3年 給食なし ・13日(月)・・・葵中 振替休業日 ・22日(水)・・・3校 給食なし	1 ゆで中華めん みそラーメンスープ スティックぎょうざ ごま酢和え 牛乳 873 kcal 34.4 g 25.2 g 2.8 g	2 ごはん 高野豆腐の玉子とじ 赤魚の塩焼き ひじきの炒め煮 牛乳 815 kcal 40.3 g 23.0 g 2.6 g	3 セルフサンド 米粉背割りパン クラムチャウダー チリコンカン コーンサラダ りんごジュース 830 kcal 31.8 g 25.7 g 3.8 g
赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの 黄色の食品 熱や力のもとになるもの	9月9日は 「重陽の節句」 重陽の節句は 「菊の節句」「栗の節句」 ともいい、長寿を祝います。 	牛乳 豚肉 みそ ツナ きくらげ にんにく ねぎ メンマ キャベツ もやし にら にんじん コーン 切干し大根 ほうれん草 中華めん 油 小麦粉 でん粉 ごま さとう	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 赤魚 さつま揚げ 打ち豆 ひじき しいたけ たけのこ 玉ねぎ えだ豆 にんじん ごぼう 米 じゃがいも さとう 油	ベーコン あさり 生クリーム 牛乳 乳製品 豚肉 いんげん豆 ツナ りんご果汁 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ コーン 米粉パン じゃがいも パター ホワイトルウ 油
6 ごはん みそコーンスープ 鶏肉のレモン和え 春雨の炒め物 牛乳 831 kcal 29.7 g 28.2 g 3.2 g	7 マーボー丼 (マーボー丼の具) バンサンスー 牛乳 冷凍みかん 804 kcal 31.3 g 23.2 g 2.5 g	8 ソフトめん かき玉かけ汁 油揚げのうま煮(2コ) ダブルアーモンド和え 牛乳 808 kcal 35.2 g 20.8 g 3.3 g	9 ごはん のりの佃煮 野菜汁 かぼちゃひき肉フライ じゃがいものきんぴら 牛乳 786 kcal 21.9 g 22.5 g 2.4 g	10 パインチップパン 豆とウインナーのトマト煮 チーズオムレツ 枝豆とツナのサラダ 牛乳 759 kcal 30.4 g 23.1 g 3.5 g
牛乳 ハム わかめ みそ 鶏肉 メンマ 玉ねぎ もやし コーン ねぎ にんじん にら レモン果汁 キャベツ チンゲン菜 米 ごま油 でん粉 油 さとう 春雨	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 焼き豚 卵 しいたけ にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ ねぎ にら にんじん みかん 米 油 さとう でん粉 ごま油 春雨 ごま	牛乳 鶏肉 なた 油揚げ 卵 えのきたけ しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし ソフトめん さとう アーモンド	牛乳 のり 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ 大根 ごぼう にんじん ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ えだ豆 米 さとう はちみつ パン粉 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも ごま	牛乳 ウインナー いんげん豆 ひよこ豆 大豆 チーズ 卵 ツナ パイン 玉ねぎ キャベツ トマト にんじん パセリ きゅうり コーン えだ豆 パン さとう じゃがいも マカロニ でん粉 油
13 ごはん キムチ汁 揚げカレイの南蛮ソース 茎わかめのきんぴら 牛乳 775 kcal 32.3 g 21.5 g 2.8 g	14 玉子カレーライス (玉子カレー) チーズと福神漬けの和え物 牛乳 シューサーゼリー 855 kcal 29.9 g 26.5 g 3.3 g	15 ゆで中華めん 塩ラーメンスープ 豆腐の包み焼き甘酢あんかけ ひじきサラダ 牛乳 796 kcal 36.4 g 18.8 g 4.1 g	16 ごはん かき玉みそ汁 鯖(さば)のみそ煮 小松菜とエリンギのソテー 牛乳 808 kcal 35.9 g 25.8 g 3.0 g	17 キャロットパン ソフトチーズ ミネストローネ カレーピカタ コールスローサラダ 牛乳 779 kcal 29.9 g 31.9 g 3.4 g
牛乳 豚肉 豆腐 みそ かいり 茎わかめ ごぼう 大根 にんじん 白菜 ねぎ しょうが 青ねぎ メンマ 米 じゃがいも でん粉 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 うずら卵 チーズ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご トマト キャベツ 大根 れんこん きゅうり シューサー果汁 米 じゃがいも 油 カレールウ さとう ごま	牛乳 豚肉 なた 鶏肉 豆腐 ツナ ひじき きくらげ にんにく しょうが ねぎ メンマ コーン キャベツ もやし にんじん チンゲン菜 きゅうり 中華めん 油 でん粉 さとう	牛乳 なた 豆腐 卵 みそ さば ハム えのきたけ 小松菜 しょうが もやし エリンギ コーン 米 じゃがいも さとう 油	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト コーン パン じゃがいも マカロニ パター パン粉 でん粉 さとう 油
20 敬老の日 	21 十五夜メニュー 新人戦応援献立 ごはん お月見汁 チキンカツ 海そうサラダ 牛乳 十五夜ゼリー 788 kcal 26.7 g 21.7 g 2.6 g 牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 ツナ わかめ のり しいたけ 大根 ねぎ にんじん 白菜 小松菜 きゅうり キャベツ コーン みかん果汁 ぶどう果汁 米 もち パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 油 ごま さとう	22 県央地区 新人大会 3校給食なし 	23 秋分の日 	24 米粉パン アプリコット コーンポタージュ スコッチエッグ 野菜のカレーソテー 牛乳 838 kcal 33.6 g 28.8 g 3.5 g 牛乳 ハム 生クリーム 鶏肉 卵 かまぼこ あんず 玉ねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ もやし えだ豆 米粉パン さとう パター ホワイトルウ パン粉 でん粉 油
27 ごはん 豚汁 秋刀魚(さんま)の蒲焼き 切干し大根のり酢和え 牛乳 799 kcal 29.5 g 25.4 g 2.2 g	28 ごはん ワンタンスープ 豚肉のピリ辛焼き 五目炒め 牛乳 791 kcal 34.4 g 25.2 g 2.9 g	29 ゆでうどん 肉みそあん わかめと寒天のサラダ 牛乳 桃ゼリー 854 kcal 32.4 g 21.8 g 2.5 g	30 ごはん きのこ豆腐のみそ汁 ピーマンメンチカツ 菊花ごま和え 牛乳 786 kcal 26.7 g 24.9 g 2.3 g	今年の十五夜は 9月21日です!  十五夜には、月見団子をつくり、芋、神酒、すすきなどを供える風習があります。また、十五夜を「芋名月」とも呼びます。
牛乳 豚肉 豆腐 みそ 秋刀魚 ツナ のり ごぼう 大根 玉ねぎ にんじん 白菜 玉ねぎ しょうが もやし 切干し大根 ほうれん草 米 じゃがいも でん粉 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 なた ハム さつま揚げ メンマ もやし ねぎ にんじん 小松菜 りんご しょうが ごぼう たけのこ さやいんげん 米 ワンタン ごま油 ごま 油	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ 寒天 しいたけ しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 桃 うどん 油 さとう ごま油	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 しめじ えのきたけ 大根 ねぎ にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし にんにく しょうが 小松菜 菊花 米 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉	

日	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 週月	1 kcal 2.0 g 3.0 g 4.0 g
1 週火	5 kcal 6.0 g 7.0 g 8.0 g
1 週水	873 kcal 34.4 g 25.2 g 2.8 g
1 週木	815 kcal 40.3 g 23.0 g 2.6 g
1 週金	830 kcal 31.8 g 25.7 g 3.8 g
2 週月	831 kcal 29.7 g 28.2 g 3.2 g
2 週火	804 kcal 31.3 g 23.2 g 2.5 g
2 週水	808 kcal 35.2 g 20.8 g 3.3 g
2 週木	786 kcal 21.9 g 22.5 g 2.4 g
2 週金	759 kcal 30.4 g 23.1 g 3.5 g
3 週月	775 kcal 32.3 g 21.5 g 2.8 g
3 週火	855 kcal 29.9 g 26.5 g 3.3 g
3 週水	796 kcal 36.4 g 18.8 g 4.1 g
3 週木	808 kcal 35.9 g 25.8 g 3.0 g
3 週金	779 kcal 29.9 g 31.9 g 3.4 g
4 週月	61 kcal 62.0 g 63.0 g 64.0 g
4 週火	788 kcal 26.7 g 21.7 g 2.6 g

4 週 水	69 kcal 70.0 g 71.0 g 72.0 g
4 週 木	73 kcal 74.0 g 75.0 g 76.0 g
4 週 金	838 kcal 33.6 g 28.8 g 3.5 g
5 週 月	799 kcal 29.5 g 25.4 g 2.2 g
5 週 火	791 kcal 34.4 g 25.2 g 2.9 g
5 週 水	854 kcal 32.4 g 21.8 g 2.5 g
5 週 木	786 kcal 26.7 g 24.9 g 2.3 g
5 週 金	97 kcal 98.0 g 99.0 g 100.0 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています