

日	しゅしゅく・おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	くりごはん しゅん:くり だいずのいそに きゃべつのみそしる くだもの しゅん:なし ◎ぼういさいのひ	○	だいず,とりにく,ひじき,★さつまあげ, こうやどうふ,しろみそ,あかみそ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,もちごめ,★くり,こんにやく, だいずあぶら	ごぼう,にんじん,たまねぎ, キャベツ,えのきたけ,★なし	609 kcal 29.1 g 14.8 g 2.4 g
2水	ひやしごまだれうどん UFOぎょうざ フルーツサイダーゼリー	○	とりにく,さばぶし, まぐろかん,こなかてん, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	うどん,ごまあぶら,さとう,ごま,ねりごま, はちみつ,だいずあぶら,ぎょうざのかわ, じゃがいも,たまごふしうマヨネーズ	さやいんげん,もやし,にんじん, キャベツ,たまねぎ,パセリ,パインかん	640 kcal 22.5 g 23.1 g 2.2 g
3木	きょうどりようり:さいたまちぶ しゃくしなごはん みそポテト のっぺいじる	○	しろみそ,とりにく,あぶらあげ,とうふ, けずりぶし,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,ごま,じゃがいも,かたくりこ, だいずあぶら,さんおんとう,かたくりこ, こんにやく	しゃくしなづけ,にんじん,だいこん, ねぎ,こまつな	618 kcal 21.2 g 21.9 g 1.7 g
4金	むぎごはん はるさめスープ マーボーなすどうふ しゅん:なす ＊がいこくりようり:ちゅうごく くだもの ※とうきょうやさいのひ	○	ぶたにく,とうふ,しろみそ, はちようみそ,とりにく, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,むぎ,だいずあぶら, さんおんとう,かたくりこ, ごまあぶら,はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ,えのきたけ, しめじ,にんじん,たまねぎ,なす, にら,こまつな,せとジャイアント	628 kcal 26.1 g 22.0 g 2.4 g
7月	ジュガードー ハンガリーシチュー グリーンサラダ くだもの しゅん:きよほう	○	ぶたにく, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	★しよくパン,さとう,マーガリン, じゃがいも,こむぎこ,だいずあぶら	セロリー,たまねぎ,にんじん, にんにく,しょうが,キャベツ, ★きゅうり,きよほう	623 kcal 20.3 g 28.0 g 2.6 g
8火	ごはん ヤンニョムチキン＊がいこくりようり:かんこく スーラタン＊がいこくりようり:ちゅうごく きゃべつのたくあんあえ	○	とりにく,ぶたにく, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,かたくりこ,さとう,みずあめ, だいずあぶら,はるさめ,ごまあぶら	しょうが,キャベツ,もやし,にんじん, きくらげ,トマトかん,にら	623 kcal 22.8 g 21.8 g 2.2 g
9水	きょうじしよく:ちようようのせつく きく きつかごはん だいこんのみそしる ちくぜんに くだもの しゅん:ブルー	○	あぶらあげ,こうやどうふ,わかめ, しろみそ,あかみそ,けずりぶし,とりにく, ★かまぼこ,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,さとう,ごま,ごまあぶら, こんにやく,じゃがいも,さんおんとう	きくのり,しめじ,えのきたけ,だいこん, さやいんげん,にんじん,ごぼう, れんこん,さやえんどう,★ブルー	601 kcal 27.9 g 15.3 g 2.4 g
10木	ひりからちゅうかどん パンサンスー＊がいこくりようり:ちゅうごく かぶときのこのスープ	○	ぶたにく,とうふ,まぐろかん, ベーコン,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,さとう,ごまあぶら,かたくりこ, はるさめ,だいずあぶら	たまねぎ,にんじん,だいこん,ねぎ, えのきたけ,しめじ,キャベツ,にんにく, しょうが,★きゅうり,もやし,かぶ,	588 kcal 21.7 g 19.1 g 2.8 g
11金	ごはん わかめサラダ きびなごのからあげ◎かみかみこんだて とうがんのかきたまじる しゅん:とうがん ※とうきょうやさいのひ	○	きびなご,とりにく,★たまご,わかめ, けずりぶし,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,かたくりこ,サラダあぶら, ごまあぶら,さとう,ごま	とうがん,ほししいたけ,ねぎ,コーン, キャベツ,もやし,こまつな	607 kcal 23.7 g 24.5 g 1.8 g
14月	おまめのカレーライス わふうサラダ くだもの	○	とりにく,だいず,ひよこまめ, ひよこまめビュレ,ドライおから, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,むぎ,じゃがいも,こむぎこ, だいずあぶら,さんおうとう	にんにく,たまねぎ,きりぼしだいこん, にんじん,キャベツ,★きゅうり, だいこん,シャインマスカット	644 kcal 21.5 g 21.4 g 2.2 g
15火	とりごぼうピラフ イタリアンスープ ぶたにくのアップルソース オレンジゼリー	○	とりにく,ベーコン,ぶたにく, こなかてん,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,オリーブあぶら,だいずあぶら, じゃがいも,かたくりこ,さんおんとう, ごま,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,さやえんどう,★りんご, みかんかん,オレンジジュース	639 kcal 26.3 g 19.8 g 2.0 g
16水	カナベツ・ピオセンナ ピゴス くだもの ＊がいこくりようり:ポーランド	○	ロースハム,★ピザチーズ,ベーコン, ぶたにく,★ぎゅうにゅう(いんよう)	★コッペパン,じゃがいも, たまごふしうマヨネーズ, だいずあぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ, にんにく,トマトかん,ピーマン, きよほう	636 kcal 26.7 g 30.1 g 2.8 g
17木	ごはん さけのちゃんちゃんやき どさんこじる きょうどりようり:ほっかいどう	○	さけ,しろみそ,ぶたにく,とうふ,わかめ, あかみそ,★ぎゅうにゅう(いんよう),けずりぶし, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,だいずあぶら,ねりごま,さとう, マーガリン,じゃがいも	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,にんじん,コーン, ねぎ	631 kcal 31.7 g 17.6 g 2.8 g
18金	ごまごはん コロケ きのこのスープ こまつなのさらだ ※とうきょうやさいのひ	○	ぶたにく,とりにく, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,ごま,じゃがいも, かたくりこ,パンこ, だいずあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,パセリ,もやし, えのきたけ,しめじ,さやえんどう, こまつな	632 kcal 21.6 g 21.6 g 2.2 g
24木	みそラーメン ふくさあげ フルーツヨーグルト ☆パースデーきゅうしよく☆	○	ぶたにく,しろみそ,あかみそ,さばぶし, ★ピザチーズ,★プレーンヨーグルト, とりにく,★ぎゅうにゅう(いんよう)	ちゅうかめん,だいずあぶら,ごま, さとう,はるまきのかわ,かたくりこ	もやし,キャベツ,にんじん,にら,コーン, しょうが,にんにく,さやいんげん, みかんかん,パインかん,★ももかん	660 kcal 30.0 g 22.1 g 2.8 g
25金	ざといもしめじごはん かむかむとんじる こまつなごまあえ※とうきょうやさいのひ おつきみだんご きょうじしよく:じゅうごや	○	あぶらあげ,くきわかめ,★かまぼこ, とうふ,ぶたにく,さばぶし,あかみそ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,ざといも,さんおんとう, ごま,こんにやく,しらたまこ,さとう	しめじ,にんじん,ねぎ,こまつな, もやし,だいこん,ごぼう, しょうが,かぼちゃ	621 kcal 20.4 g 15.6 g 2.3 g
28月	ごはん サワラのこがねやき ごしきあえ じゃがいものみそしる	○	さわら,しろみそ,いとかつお,とうふ, わかめ,あかみそ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,たまごふしうマヨネーズ, じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん,しめじ, コーン,ねぎ	582 kcal 28.0 g 18.6 g 2.6 g
29火	さんまごはん しゅん:さんま はくさいのごまびたし さつまじる くだもの	○	さんま,きざみのり,あぶらあげ,ぶたにく,★ さつまあげ,けずりぶし,しろみそ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,かたくりこ,さとう,ごま, だいずあぶら,こんにやく,さつまいも	しょうが,はくさい,もやし,にんじん, だいこん,ごぼう,ねぎ,★りんご	663 kcal 24.1 g 23.4 g 2.6 g
30水	はいがパン ムサカ がいこくりようり:ギリシャ ちちゅうかいふうスープ だいこんごまドレッシングサラダ	○	★ピザチーズ,ぶたにく,たら, ベーコン,★ぎゅうにゅう(いんよう)	★はいがパン,じゃがいも,こめこ, だいずあぶら,オリーブあぶら, さとう,ごま	なす,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく, セロリー,マッシュルームかん,トマトかん, さやいんげん,だいこん,あかピーマン, ★きゅうり,パセリ,キャベツ	585 kcal 28.3 g 23.6 g 3.0 g

アレルギー食品には★を表示しています。

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、勉強・運動にしっかり取り組みましょう。

生活リズムをとりもどすために、食事はちゃんと摂りましょう。給食も残さずに食べてください。



9月の給食目標 バランスの良い食事をしよう!

＊今月の給食から＊ 今月は、9月3日(木)に埼玉県秩父市、9月17日(木)に北海道の郷土料理が入っています。「しゃくしなごはん」「みそポテト」
杓子菜は秩父地方の伝統的な野菜の一つで漬物が有名です。みそポテトも秩父地方に古くから伝わる郷土料理で、日常のおやつや食事として食卓に
並びます。「さけのちゃんちゃんやき」は、北海道地方の漁師町発祥の郷土料理と言われています。名前の由来は諸説あり、「ちゃっちゃんつと作れるから」、
「お父ちゃんが作るから」などあります。

