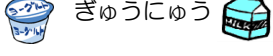









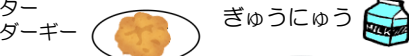
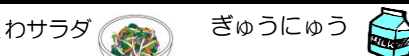





日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
2 (月)	 ヨーグルト ぎゅうにゅう  カラフルピラフ  ミネストローネ	カラフルピラフ	米 麦 こめ油 バター 塩 ウィンナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン こしょう 白ワイン ビーマン	535	20.0
		ミネストローネ	鶏がら オリーブオイル ベーコン にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ ホールトマト 大豆 ケチャップ しょうゆ 三温糖 白ワイン 塩 こしょう		
		ヨーグルト	スクールヨーグルト		
3 (火)	 たきこみビビンバ ぎゅうにゅう  はるさめチゲスープ	たきこみビビンバ	米 清酒 しょうゆ こめ油 ごま油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 高野豆腐 三温糖 みりん にんじん 小松菜 もやし 穀物酢 一味唐辛子 ごま	558	24.0
		はるさめチゲスープ	鶏がら 白菜キムチ ごま油 鶏肉 にんじん えのき もやし 長ねぎ 緑豆春雨 しょうゆ みそ 清酒 みりん たら 小松菜		
4 (水)	 サラダうどん ぎゅうにゅう  かぼちゃのそぼろあんかけ	サラダうどん	冷凍うどん だし昆布 削り節 みりん 清酒 しょうゆ ツナ もやし にんじん きゅうり キャベツ ノンエッグマヨネーズ	620	22.8
		かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ なたね油 こめ油 しょうが 鶏肉 玉ねぎ 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ 塩 でん粉		
5 (木)	 カレーライス ぎゅうにゅう  ごぼうチップ iringuサラダ	カレーライス	米 麦 こめ油 玉ねぎ こめ油 にんにく しょうが 豚肉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 カレー粉 小麦粉 にんじん 鶏ガラ じゃがいも こしょう はちみつ	672	22.4
		ごぼうチップいりサラダ	ごぼう 米粉 なたね油 キャベツ にんじん きゅうり こめ油 塩 こしょう はちみつ 穀物酢 からし		
6 (金)	 れいとうみかん ぎゅうにゅう  みそけんちんじる	とりそぼろどん	米 麦 こめ油 しょうが にんじん 鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ たまご ごま さやいんげん	643	27.2
		みそけんちんじる	煮干し だし昆布 こめ油 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 干し椎茸 じゃがいも 油揚げ 豆腐 清酒 しょうゆ みそ 小松菜 ごま油 みそ		
		れいとうみかん	みかん		
9 (月)	 なすのコチュジャン いためどん ぎゅうにゅう  ちゅうかう コーンスープ	なすのコチュジャン いためどん	米 麦 なす こめ油 しょうが にんにく ごま油 豚肉 清酒 塩 こしょう さやいんげん 玉ねぎ にんじん 上白糖 しょうゆ 穀物酢 にんにく ラー油 コチュジャン ビーマン ごま	640	21.0
		ちゅうかう コーンスープ	鶏がら にんじん 干しいたけ コーン クリームコーン 清酒 塩 たまご でん粉 小松菜 長ねぎ こしょう しょうゆ		
10 (火)	 こふきいも ムケッカ コーヒー ぎゅうにゅう  ABCスープ	ソフトフランスパン ブルーベリージャム	ソフトフランスパン ブルーベリージャム	614	23.5
		ムケッカ	たら でん粉 なたね油 玉ねぎ 切り干し大根 ビーマン にんにく なたね油 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト 三温糖 塩 こしょう ローリエ 白ワイン 豆乳		
		こふきいも	じゃがいも 塩 こしょう パセリ		
		ABCスープ	鶏がら 鶏肉 玉ねぎ にんじん 白ワイン キャベツ マカロニ しょうゆ 塩 こしょう		
11 (水)	 サーター アンダーギー ぎゅうにゅう  もすくいり やさいスープ	じゅーしー	米 麦 削り節 こめ油 豚肉 にんじん 干し椎茸 糸昆布 油揚げ 小松菜 みりん 塩 清酒	663	24.8
		もすくいり やさいスープ	削り節 もすく 鶏肉 にんじん 干し椎茸 玉ねぎ 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
		サーターアンダーギー	小麦粉 ベーキングパウダー ごま 牛乳 きび糖 バター 塩 なたね油		
12 (木)	 ひやしタンタンめん ぎゅうにゅう  あんにん フルーツポンチ	ひやしタンタンめん	中華めん ごま油 鶏がら 豚骨 だし昆布 にんじん たけのこ 長ねぎ 干しいたけ 清酒 しょうゆ 甜麺醤 穀物酢 ラー油 芝麻醬 小松菜 もやし でん粉 ごま油 しょうが にんにく 豆板醤 豚肉 三温糖 みそ	669	26.2
		あんにん フルーツポンチ	牛乳 上白糖 粉寒天 ラム 白ワイン パイン缶 りんご缶 黄桃缶 みかん缶		
13 (金)	 ちくわサラダ ぎゅうにゅう  きのこごはん	きのこごはん	米 麦 だし昆布 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ えのき まいたけ 干しいたけ しめじ にんじん 油揚げ	630	26.4
		とうがんのわふうグラタン	とうがん 削り節 (だし) しょうゆ みりん 清酒 鶏肉 塩 こしょう 清酒 米粉 豆乳 こしょう チーズ		
		ちくわサラダ	ちくわ キャベツ にんじん コーン 大根 こめ油 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう ごま		

6年生 校外学習

2年生 校外学習



献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

※イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
17 (火)		めいげつごはん	米 麦 干しいたけ しめじ まいたけ にんじん 油揚げ しょうゆ 清酒 三温糖 さといも	645	22.3
		さばのカレーやき	さば しょうゆ 清酒 みりん カレー粉		
		ハリハリづけ	切り干し大根 きゅうり にんじん 三温糖 塩 穀物酢 しょうゆ		
		みたらしだんご	白玉団子 しょうゆ 三温糖 みりん でん粉		
18 (水)		にんじんライスのキノコクリーム	米 麦 こめ油 にんじん 塩 にんにく 鶏肉 白ワイン 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ 鶏がら 塩 こしょう 牛乳 生クリーム 米粉 ほうれん草	620	25.1
		イカフライサラダ	いか 清酒 しょうゆ しょうが でん粉 なたね油 にんじん コーン キャベツ きゅうり こしょう しょうゆ 穀物酢 こめ油 上白糖 玉ねぎ		
19 (木)		のむヨーグルト	飲むヨーグルト	613	24.1
		ドライカレー	米 にんにく しょうが 豚肉 玉ねぎ にんじん 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ しょうゆ カレー粉 こめ油 米粉 塩 ピーマン ウスターソース 中濃ソース トマトジュース		
		にんじんドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり コーン 枝豆 にんじん 玉ねぎ こめ油 しょうゆ 穀物酢 上白糖 みりん		
20 (金)		ウインナードーナツ	ウインナー 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 バター 上白糖 塩 なたね油	584	25.2
		やさいスープ	鶏がら 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜		
		ツナサラダ	ツナ 大根 きゅうり にんじん こしょう しょうゆ 穀物酢 こめ油 上白糖		
24 (火)		やきにくガーリックチャーハン	米 麦 こめ油 玉ねぎ こめ油 にんにく バター 玉ねぎ にんじん コーン 塩 こしょう しょうゆ 豚肉 清酒 パセリ	617	21.3
		ワンタンスープ	削り節 こめ油 鶏肉 にんじん 長ねぎ 小松菜 清酒 塩 しょうゆ こしょう ワンタン ごま油		
25 (水)		ガパオライス	米 麦 豚肉 こめ油 にんにく 唐辛子 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン バジル たまご 清酒 塩 しょうゆ 上白糖 カレー粉 ケチャップ ウスターソース	680	25.4
		はるさめスープ	削り節 (だし) 緑豆春雨 こめ油 鶏肉 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
		ミルクコーヒーゼリー	コーヒー 上白糖 アガー 牛乳 生クリーム		
26 (木)		てりやきチキンスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル こめ油 にんにく 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう しょうゆ ごぼう 鶏肉 清酒 しょうが でん粉 なたね油 三温糖 みりん しょうゆ ほうれん草 刻みのり	714	26.2
		ごまドレサラダ	にんじん キャベツ きゅうり コーン こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ ごま		
		スイートポテト	さつまいも 上白糖 バター 牛乳 生クリーム みりん		
27 (金)		さつまいもいりごもくごはん	米 もち米 こめ油 さつまいも にんじん 干しいたけ 油揚げ 清酒 三温糖 みりん しょうゆ さやいんげん ごま	653	24.6
		アジフライ	あじ 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース		
		ごまみそあえ	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 三温糖 みそ ごま		
30 (月)		ミルクココアあげパン	ツイストパン なたね油 ココア 脱脂粉乳 三温糖	661	24.0
		にくだんごスープ	鶏がら 干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 長ねぎ 緑豆春雨 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ 豚肉 鶏肉 長ねぎ しょうが でん粉		
		ひじきサラダ	ひじき 糸こんにゃく しょうゆ 小松菜 にんじん キャベツ こめ油 穀物酢 塩 こしょう 三温糖 ごま		

☆今月の行事食☆

◎9月17日(火) お月見(おつきみ) こんだて  
(めいげつごはん、さばのカレーやき、ハリハリづけ、みたらしだんご)

この日の月は『中秋の名月』、『十五夜』と呼ばれ、お月様に秋の収穫を感謝する日です。この時期に収穫されるおいもをおそなえしたり、お月見をするときに、お団子やおはぎ、すすきを飾る風習があります。給食では、里いもを月に見立てた【名月ご飯】と【みたらし団子】を提供します。



スイートポテト

- 材料 5個分
- ・さつまいも 300g
  - ・上白糖 40g
  - ・バター 20g
  - ・牛乳 大さじ3
  - ・生クリーム 小さじ2
  - ・みりん(照りだし用)
  - ・紙カップ(楕円型)

作り方

- ①さつまいもの皮をむき適当な大きさに切る
- ②耐熱ボールに①を入れてラップをし、600w10分ほどかける
- ③②をよくつぶしながら、バター、牛乳、生クリームを加えて混ぜ合わせる
- ④形を整えてカップに入れ、上に照りだし用のみりんをぬる
- ⑥オーブンで200℃10分で焼く。(きつね色に焦げ目がつくまで)

給食レシピの紹介

