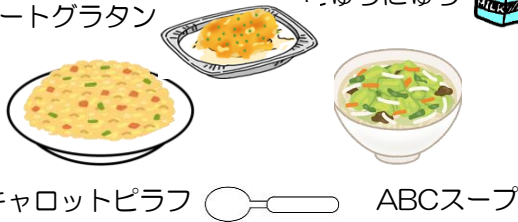
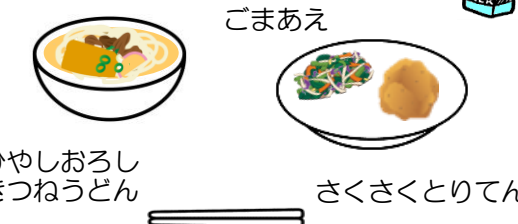
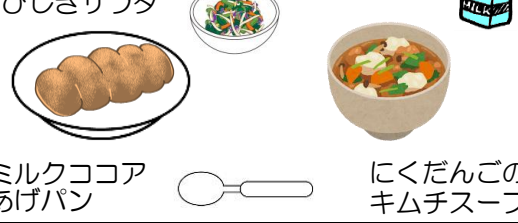
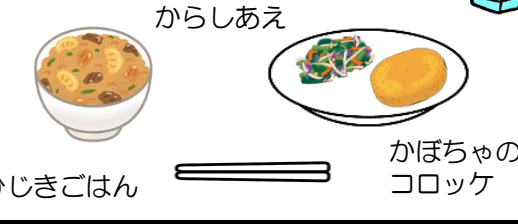
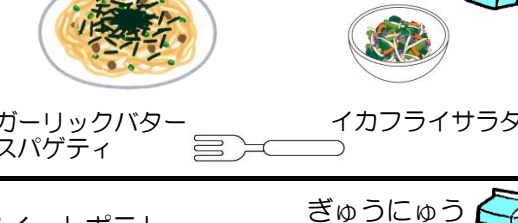




日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
3 (木)	 カレーライス ぎゅうにゅう ごぼうチップ いりサラダ	カレーライス	米 麦 こめ油 玉ねぎ にんにく しょうが 豚肉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 カレー粉 小麦粉 にんじん 鶏ガラ じゃがいも こしょう はちみつ	665	21.3
		ごぼうチップいり サラダ	ごぼう 米粉 なたね油 キャベツ にんじん きゅうり こめ油 塩 こしょう はちみつ 穀物酢 からし		
4 (金)	 とうふの ミートグラタン ぎゅうにゅう キャロットピラフ ABCスープ	キャロットピラフ	米 麦 にんじん 塩 こめ油 ベーコン セロリ 玉ねぎ マッシュルーム コーン こしょう 白ワイン パセリ	609	28.4
		とうふのミート グラタン	豆腐 鶏肉 玉ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 赤ワイン 米粉 ほうれん草 チーズ		
		ABCスープ	鶏がら 玉ねぎ にんじん キャベツ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 豚肉 マカロニ		
7 (月)	 ナムル ぎゅうにゅう むぎごはん しせんどうふ	むぎごはん	米 麦	603	24.9
		しせんどうふ	こめ油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 長ねぎ 干しいたけ にんじん 豆腐 鶏がら 清酒 しょうゆ 甜面醤 三温糖 でん粉 にら ごま油		
		ナムル	もやし 小松菜 切り干し大根 しょうゆ 上白糖 ごま油 ラー油 にんにく		
8 (火)	 ひやしおろし きつねうどん ぎゅうにゅう ごまあえ さくさくとりてん	ひやしおろし きつねうどん	地粉うどん 削り節 油揚げ 三温糖 しょうゆ 干しいたけ にんじん かまぼこ 清酒 みりん 塩 大根 長ねぎ 小松菜	554	27.2
		さくさくとりてん	鶏肉 にんにく しょうが 清酒 塩 しょうゆ 小麦粉 でん粉 ベーキングパウダー なたね油		
		ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 上白糖 清酒 ごま		
9 (水)	 ひじきサラダ ぎゅうにゅう ミルクココア あげパン にくだんごの キムチスープ	ミルクココアあげパン	ツイストパン なたね油 ココア スkimミルク 三温糖	626	23.8
		にくだんごの キムチスープ	鶏がら 白菜キムチ にんじん もやし 白菜 豚肉 鶏肉 豆腐 長ねぎ しょうが 塩 こしょう でん粉 清酒 塩 こしょう しょうゆ		
		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		
10 (木)	 ひじきごはん ぎゅうにゅう からしあえ かぼちゃの コロッケ	ひじきごはん	米 麦 しょうゆ 清酒 みりん 芽ひじき 油揚げ 糸こんにゃく にんじん こめ油 塩 しょうゆ 三温糖	654	22.8
		かぼちゃのコロッケ	かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ コーン 高野豆腐 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース		
		からしあえ	もやし 小松菜 にんじん 切り干し大根 しょうゆ 清酒 洋からし		
11 (金)	 ガーリックバター スパゲティ ぎゅうにゅう イカフライサラダ	ガーリックバター スパゲティ	スパゲティ こめ油 オリーブオイル にんにく 唐辛子 豚肉 玉ねぎ しめじ ブロッコリー にんじん しょうゆ 塩 こしょう バター ウィンナー	579	25.3
		いかフライサラダ	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		
14 (月)	 ナポリタン ぎゅうにゅう ごまドレサラダ	ナポリタン	スパゲティ こめ油 オリーブオイル にんにく ウィンナー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 塩 こしょう 上白糖 ケチャップ トマトピューレ ピーマン 粉チーズ	680	23.0
		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		
15 (火)	 とりそぼろどん 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	620	30.9
		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 長ねぎ		

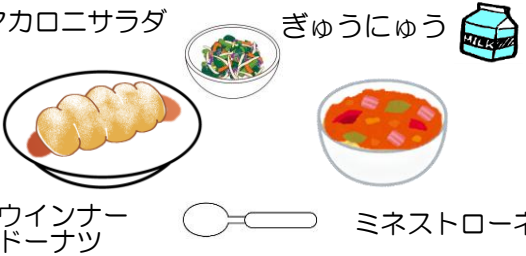
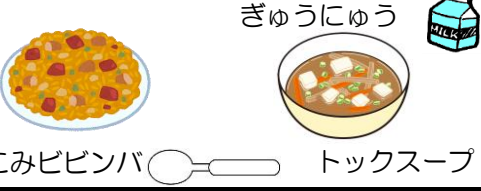
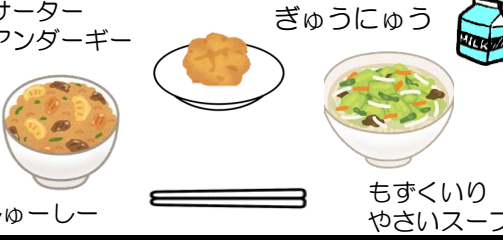
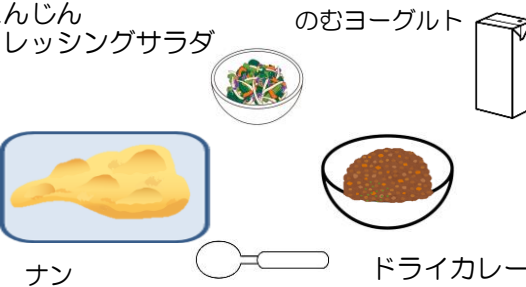
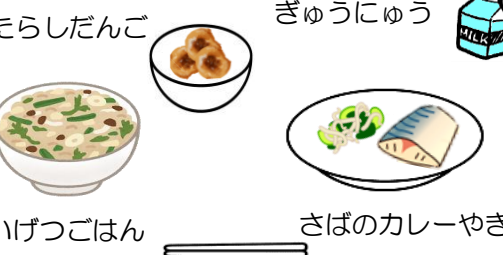
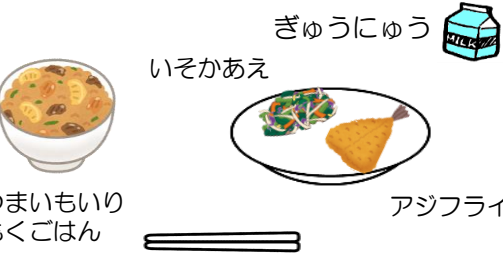
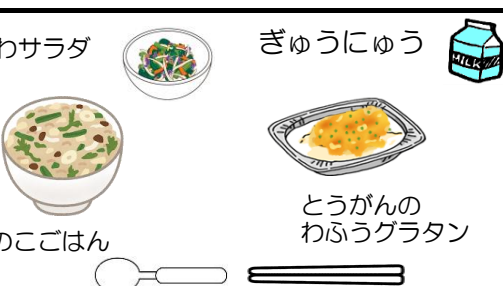
献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

※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。

6年生
校外学習





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
16 (水)		ウインナードーナツ	ウインナー 小麦粉 強力粉 ベーキングパウダー 牛乳 バター 上白糖 塩 なたね油	680	27.3
		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		
		マカロニサラダ	マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん コーン こしょう 塩 穀物酢 しょうゆ こめ油 ノンエッグマヨネーズ		
17 (木)		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 長ねぎ 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	542	23.5
		トックスープ	削り節 鶏肉 清酒 もやし にんじん たけのこ 干しいたけ トック 長ねぎ 塩 しょうゆ ごま油 小松菜		
18 (金)		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 しょうゆ	680	23.0
		もずくいり やさいスープ	削り節 もずく 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		
		サターアンダーギー	小麦粉 豆腐 強力粉 ベーキングパウダー ごま 牛乳 三温糖 バター 塩 なたね油		
24 (木)		のむヨーグルト	飲むヨーグルト	566	27.2
		ナン	ナン（乳・たまご不使用）		
		ドライカレー	にんにく しょうが 豚肉 大豆 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		
25 (金)		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 里芋	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		
28 (月)		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 なたね油 油揚げ 清酒 三温糖 みりん しょうゆ さやいんげん ごま	640	24.4
		アジフライ	あじ 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース		
		いそかあえ	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん のり		
29 (火)		ソースやきそば	中華めん こめ油 豚肉 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 塩 こしょう 清酒 中濃ソース ウスターソース 削り節 青のり	652	24.5
		ポテチキサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり コーン 塩 こしょう 穀物酢 鶏肉 白ワイン ノンエッグマヨネーズ		
30 (水)		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	654	25.8
		とうがんの わふうグラタン	とうがん 削り節 しょうゆ みりん 清酒 鶏肉 塩 こしょう ペンネ みそ 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		

☆今月の行事食☆



◎9月25日（金） 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分ほど加熱する
- 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）