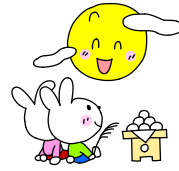


# 9月のこんだて



嘉川小学校

日 曜	献立名	おもにエネルギーのもとになるもの	おもに体(からだ)をつくるもとになるもの	おもに体(からだ)のちょうしをととのえるもの
4 火	せわ 背割りパン・キーマカレー・キャロットスー プ・キウифルーツ	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉・だいず 大豆・ベーコン	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・なす えだまめ 枝豆・トマト・パセリ・しめじ・キウ ィフルーツ
5 水	ハヤシライス・き ぼ だいこん 切り干し大根のカミカミサ ラダ・フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉・だいず 大豆・ヨーグルト	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・しめじ き ぼ だいこん 切り干し大根・きゅうり・キャベ ツ・ゆず
6 木	チーズパン・ちゃんぽん・チョレギサラダ・ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉・いか・かまぼこ かいそう 海草・ のり	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・ねぎ・きくらげ・きゅ うり・もやし
7 金	はん ぶた かく に ご飯・豚の角煮・ゴーヤのおかかあ え・もずくスープ・小野茶ムース	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉・ツナ・かつお節 ぶし 豆腐・ もずく	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・きゅうり とうがん 冬瓜・ チンゲンサイ
10 月	とうがん い ちゅうかどん はるさめ 冬瓜入り中華丼・春雨サラダ・オレンジ ジ	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉・いか・うずら たまご 卵	牛乳 にんじん たまねぎ 人参・玉葱・干しいたけ とうがん 冬瓜・キャベツ・きくら げ・もやし・きゅうり・オレンジ
11 火	せわ 背割りパン・ウィンナー・コーンキャベツ・ かぼちゃのスープ・はちみつレモンゼ リー	ぎゅうにゅう 牛乳	ウィンナー・ベーコン	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・キャベツ・しめじ・コーン・かぼ ちゃ・パセリ
12 水	はん ご飯・がんもの肉みそがらめ・そうめんう りのごま酢和え ず あ れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉・がんもどき	牛乳 たまねぎ えだまめ にんじん 玉葱・枝豆・人参・そうめんうり・きゅうり・も やし・みかん
13 木	しろみざかな パン・白身魚のトマトソースかけ・ク リームスープ・まぜまぜゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳	ホキ・ベーコン	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・しめじ・かぼちゃ・コーン しろ 白 いんげん豆 えだまめ 枝豆・みかん なし おうとう 梨・黄桃
14 金	スタミナ丼・すまし汁・プチトマト	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉・豆腐・かまぼこ・わか め	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・キャベツ・ピーマン・しめじ だいこん 大根・ね ぎ ぼ 干しいたけ・プチトマト
18 火	パン・なすのミートスパゲッティ・まほう 魔法のサラダ・フルーツムース	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉・ひじき	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・ピーマン・トマト・キャベツ・ えだまめ 枝豆・コーン
19 水	はん ご飯・ごまあえ に 煮こじ・オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉・さつま揚げ あ なまあ 生揚げ	牛乳 にんじん 人参・キャベツ・もやし こまつな 小松菜 だいこん 大根・干し しいたけ・いんげん・オレンジ
20 木	パン・にくだんご 肉団子のカレースープ煮 えだまめ 枝豆 サラダ・キウифルーツ	ぎゅうにゅう 牛乳	ミートボール	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・きゅうり えだまめ 枝豆・キャベツ・セロリー・もやし・ コーン・キウifulーツ
21 金	はん ぶた にく はるさめ いた も ご飯・豚肉と春雨の炒め物・おくらと なすのみそ汁 しろ うめ ぼ 梅干し	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉・豆腐・わかめ	牛乳 たけ こ 竹の子・なす たまねぎ にんじん 玉葱・人参・もやし・ねぎ・オクラ こ 小 まつな うめ ぼ 松菜・梅干し
25 火	とりにく なつやさい パン・鶏肉の夏野菜ソースかけ・じゃが いものスープ・マンゴープリン	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉・ベーコン	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・ピーマン・トマト・コーン・しめじ・ パセリ
26 水	はん みそ ご飯・味噌カツ・ポイルキャベツ・きし めん	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 あぶら 油揚げ・かまぼ こ	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・きゅうり 人参 たまねぎ ぼ 干しいたけ・ねぎ
27 木	ふたにく パン・豚肉のマスタード炒め・じゃこサラ ダ・ABCスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく 豚肉・しらす	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱・人参・ピーマン・コーン・キャベツ・しめじ・ きゅうり こまつな 小松菜・もやし・パセリ
28 金	チキンカレー・だいず 大豆とひじきのサラダ・なし 梨	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉 だいず 大豆・ひじき	牛乳 にんじん たまねぎ 人参・玉葱・きゅうり・キャベツ なし 梨



## 一口メモ

なが なつやす お 長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。まだまだ暑さが残り、食欲がないと思いますが、力を発揮できるのは健康な体があつてこそです。しっかり給食を食べて元気に2学期を乗り切りましょう！9月の給食目標は、「食べ物の働きを知ろう」です。

