



日 曜	献立名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	小 中
4 火	むぎごはん	むぎごはん			586
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	なつやさいカレー		ぶたにく チーズ	にんにく しょうが かぼちゃ なす あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん	754
	ダイコンサラダ		ツナ	だいこん きゅうり コーン	
	きよほう(小2こ・中3こ)			きよほう	
★ふくじんづけ	さとう		だいこん うり		
5 水	ミルクロールパン	パン			672
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ミネストローネ	マカロニ さとう	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん パセリ トマト	850
	さわらのバジルソテー	オリーブあぶら こむぎこ パター	さわら	たまねぎ きピーマン あかピーマン	
	コールスローサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ えだまめ きゅうり コーン	
6 木	ごはん	ごはん			581
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	チンゲンサイのスープ	でんぷん	ぶたにく	にんにく チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ にら しいたけ	766
	★あげぎょうざ(小2こ・中3こ)	こむぎこ こめあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	ささみ わかめ こんぶ ふのり とさかのり たまご	キャベツ きゅうり	
7 金	ごはん	ごはん			670
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	838
	★けんちんしのだのごまだれかけ	しよくぶつあぶら ごま でんぷん さとう	とうふ あぶらあげ たら		
	きくかいりあえもの	さとう		にんじん だいこん きく	
	れいとうみかん			みかん	
作ってみよう！チーズバーガー					
10 月	サンドイッチパンズパン	パン			640
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やさいスープ	じゃがいも	ウインナー だいず ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース	たまねぎ にんじん コーン	790
	★あいちけんさんしよくざいいりハンバーグ		ぶたにく とり	たまねぎ れんこん	
	チーズサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ きゅうり	
11 火	ちゅうかめん	めん			581
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みそラーメンスープ	でんぷん	わかめ みそ	にんじん もやし たまねぎ たけのこ こまつな ねぎ コーン	686
	パンバンジーサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ささみ たまご	キャベツ きゅうり	
	だいがくいも	さつまいも こめあぶら さとう でんぷん			
12 水	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			628
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも さとう こむぎこ バター	ぎゅうにく	しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト	794
	とりにくのガーリックソースかけ	でんぷん さとう	とり	にんにく	
ごぼうのかみかみサラダ	ドレッシング		ごぼう きゅうり キャベツ		
13 木	むぎごはん	むぎごはん			661
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はっほうさい	でんぷん	ぶたにく うずらたまご	はくさい たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	834
	★あいちのやさいはるまき	こめあぶら こむぎこ	とり	キャベツ れんこん にんじん	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま	ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン	
14 金	カレーピラフ	アルファかまい オリーブあぶら	とり	たまねぎ エリンギ えだまめ しめじ	598
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やさいのコンソメ	じゃがいも	ウインナー だいず ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース	にんじん だいこん コーン	735
	オレンジポンチ			がまごおりみかんゼリー もも バインアップル オレンジジュース	
18 火	ごはん	ごはん			746
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボどうふ	さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	958
	★まぐろとごぼうのたいずがらめ	こめあぶら さとう でんぷん じょうしんこ	だいず まぐろ	ごぼう	
	ちゅうかめんいりサラダ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	ささみ	キャベツ きゅうり	
「南知多のお魚の日」					
19 水	ごはん	ごはん			634
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう	ぶたにく はんぺん	たまねぎ にんじん えだまめ	805
	★あつやきたまごのしょうがあんかけ	さとう でんぷん	たまご	しょうが	
	しらすぼしとこまつなとうやどうふのあえもの	さとう ごまあぶら	しらすぼし こうやどうふ	こまつな キャベツ	

日 曜	献 立 名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミン・無機質	小 中
20 木	ごはん	ごはん			653
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうふのしろみそしる		とうふ ぶたにく わかめ とうにゅう みそ	たまねぎ かぼちゃ こまつな えのきたけ	
	★さといもコロッセ	さといも パンこ こめあぶら	とりにく		825
	ひじきとだいずのふくめに	こめサラダあぶら さとう ごまあぶら	ひじき あぶらあげ だいず	こんにやく にんじん	
21 金	ごはん	ごはん			585
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	★きわかめいりとりだんごじる	でんぶん	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	
	やきざけのきのこあんかけ	さとう でんぶん	さけ	しめじ エリンギ しいたけ	744
	きりぼしだいこんのふくめに	さとう	あぶらあげ はんぺん	きりぼしだいこん にんじん こんにやく	
★つきみゼリー	さとう		みかんかじゅう		
25 火	ソフトめん	ソフトめん			693
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ミートソースかけ	こむぎこ バター さとう	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト	
	ツナサラダ	マヨネーズ	ツナ	あかピーマン キャベツ きゅうり コーン こまつな	828
	れいとうみかん			みかん	
26 水	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			640
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	こうや豆腐のたまごじに	さとう でんぶん	とりにく こうや豆腐 かまぼこ たまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
	さばのおしおやし やさいのゆかりあえ		さば	キャベツ きゅうり はくさい ゆかりこ	798
27 木	ごはん	ごはん			606
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうがんスープ	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく	とうがん にんじん えだまめ ねぎ しいたけ エリンギ コーン	
	★しゅうまいのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)	こむぎこ さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ	795
ビーフンいりやさしいため	ビーフン さとう ごまあぶら	ツナ	キャベツ ビーマン		
28 金	ごはん	ごはん			633
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みだくさんじる	でんぶん さといも	とりにく あつあげ みそ	ごぼう たまねぎ しめじ だいこん ねぎ	
	味わおう！我が家のアイデア料理				809
	しらすぼしとじゃがいものかきあげ	じゃがいも こむぎこ こめあぶら	しらすぼし のり		
うのはなのいりに	こめサラダあぶら さとう	おから はんぺん	にんじん コーン えだまめ		
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。					640
※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。					820
エネルギー摂取基準(kcal)					

今月の行事食



給食予定回数 17回

重陽の節句(ちょうようのせっく)

9月9日は、「重陽の節句」です。菊に長寿を祈ります。陽(奇数)で一番大きな数字9が重なっていることから、重陽といわれます。古くは、奈良時代に宮中や寺院で菊を鑑賞する宴を催したそうです。給食では、7日(金)に「菊花入り和え物」を出します。お楽しみに。

我が家のアイデア料理

受賞者の方からみなさんへメッセージ  
「臭みのあるしらす干しを食べやすいようにかき揚げにしました。」

28日(金)

しらす干しとじゃがいものかき揚げ  
内海中保護者様

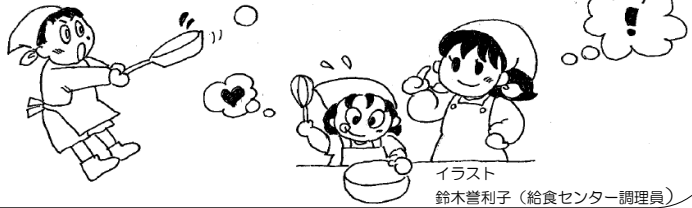
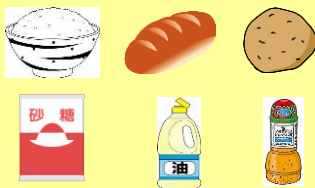


イラスト 鈴木誉利子(給食センター調理員)

食べ物のほたらきを知ろう

1つの食品には、複数の栄養素が含まれていますが、全ての栄養素をちょうどよい割合で含んでいる食品はありません。食品を組み合わせる必要があります。

エネルギーのもとになる食品



体をつくるもとになる食品



体の調子を整えるもとになる食品



「命の恵み ♥ いただきます」



巨峰(きょほう)

東浦町 水野雅宣さん

4日(火)の巨峰は、東浦町産です。生産者の水野さんからみなさんへメッセージです。

「東浦町で愛情込めて栽培したぶどうです。ぶどうだけでなく、知多半島で栽培されている農作物に興味を持ってもらい、身近に感じてもらえたら嬉しいです。」