



# 給食献立表



| 日       | 牛乳 | こんだて  | (あかいり)<br>血や肉・骨になる食品                      | (きいろ)<br>熱や力になる食品  | (みどりいろ)<br>体のちようしをととのえる食品  | エネルギー<br>(kcal) | ひとくち<br>メモ   |
|---------|----|---|---|--|--|-----------------|--|
| 3<br>火  |    | なつやさい<br>夏野菜カレー<br>いろいろサラダ 冷凍みかん                                    | 牛乳,ぶた肉,ハム                                 | 米,麦,油,じゃがいも,<br>豆乳クリームバター,<br>こむぎこ,さとう                       | 玉ねぎ,りんご,マンゴーチャツ<br>ネ,にんにく,しょうが,にんじん,<br>トマト缶,なす,ズッキーニ,ピー<br>マン,キャベツ,きゅうり,赤ピー<br>マン,コーン,冷凍みかん | 611             | <p>9月最初の給食はカレーです♪<br/>しっかり食べて<br/>元気な花保っ子<br/>のスタートで<br/>す!</p> <p>9月9日は、五節句の一つで「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれています。菊の香りで邪気(病気や災難)を払い、長寿を祈る風習があります。</p> <p>和歌山県の梅の生産量は、全国生産量の約6割を占めます。夏バテ解消によい梅をご飯に混ぜて「梅しらすごはん」にします。</p> <p>今年の十五夜は、9月17日です。十五夜にちなんで月見団子をつくります。</p> <p>25日は6年生が花保小の代表として、連合運動会に行きます! 応援の意味を込めて、前日は勝つ井です。当日は、胃に負担のかからない消化のよい献立にしました。<br/>がんばれー!<br/>&amp;<br/>9月誕生日のみなさん、おめでとうございます♪チョコチップバナナケーキでお祝いです。</p> |
| 4<br>水  |    | はつがげんまい<br>発芽玄米入りごはん ゆかりひじきふりかけ<br>さかな<br>魚のみそマヨ焼き 野菜おろしあえ なら玉汁     | 牛乳,ひじき,たら,<br>ちりめん,みそ,<br>油あげ,とうふ,<br>たまご | 米,はつが玄米,ごま,<br>さとう,マヨネーズ,<br>でんぷん                            | こまつな,もやし,キャベツ,<br>ぶなしめじ,にんじん,だいこん,<br>レモン,えのきたけ,玉ねぎ,なら                                       | 622             |  |
| 5<br>木  |    | アーモンド揚げパン<br>パンプキンポタージュスープ<br>フレンチハムサラダ 巨峰                          | 牛乳,いんげんまめ,<br>生クリーム,ハム                    | ショートニングパン,<br>油,アーモンド,さとう,<br>じゃがいも                          | かぼちゃ,玉ねぎ,にんじん,<br>キャベツ,きゅうり,こまつな,<br>コーン,バジル,きよほう  | 610             |  |
| 6<br>金  |    | キムタクごはん<br>ちくわの磯辺揚げ 野菜あえ さつま芋の呉汁                                    | 牛乳,ぶた肉,ちくわ,<br>あおのり,大豆,<br>油あげ,みそ         | 米,油,こむぎこ,油,<br>さとう,こんにやく,<br>さつまいも                           | はくさいキムチ,しょうが,<br>長ねぎ,たくあん,キャベツ,<br>こまつな,もやし,にんじん,<br>ごぼう,だいこん                                | 593             |  |
| 9<br>月  |    | ◇行事食 重陽の節句(菊の節句)◇<br>わかめごはん 鯖のカレー揚げ<br>菊の花おひたし 玉子と豆腐のみそ汁            | 牛乳,わかめ,さば,<br>とうふ,たまご,みそ                  | 米,ごま,でんぷん,<br>油,さとう  | しょうが,きゅうり,みずな,<br>きくの花,もやし,キャベツ,<br>玉ねぎ,こまつな   | 635             |  |
| 10<br>火 |    | はちみつレモントースト<br>厚揚げトマト煮 ベーコンとしめじのサラダ                                 | 牛乳,ぶた肉,大豆,<br>生あげ,ベーコン                    | むえんしよくパン,<br>じゃがいも,さとう,<br>こむぎこ,バター,<br>豆乳クリームバター,<br>はちみつ,油 | にんにく,玉ねぎ,にんじん,<br>トマト缶,グリーンピース,<br>キャベツ,こまつな,しめじ,<br>レモン                                     | 634             |  |
| 11<br>水 |    | やさしい<br>野菜たっぷりルーロー飯<br>豆腐ときくらげの玉子スープ 梨                              | 牛乳,ぶた肉,とり肉,<br>とうふ,たまご                    | 米,麦,油,さとう,<br>でんぷん   | しょうが,にんにく,長ねぎ,<br>玉ねぎ,にんじん,なす,<br>ピーマン,きくらげ,こまつな,<br>なし                                      | 593             |  |
| 12<br>木 |    | ◇日本の郷土料理 和歌山県◇<br>うめ梅しらすごはん<br>がんもとさつま揚げの煮物 わかめポン酢あえ                | 牛乳,しらす干し,<br>がんもどき,わかめ,<br>さつまあげ,とり肉      | 米,ごま,さとう,<br>こんにやく,<br>じゃがいも                                 | うめぼし,にんじん,玉ねぎ,<br>きゅうり,もやし,キャベツ,<br>レモン  | 590             |  |
| 13<br>金 |    | ひ<br>冷やし中華<br>ポテト春巻 パインアップル   | 牛乳,とり肉,わかめ,<br>うずらたまご,ハム,<br>いんげん豆,チーズ    | ちゅうかめん,油,<br>さとう,じゃがいも,<br>マヨネーズ,こむぎこ,<br>はるまきのかわ            | しょうが,きゅうり,コーン,<br>もやし,グリーンピース,<br>パインアップル  | 700             |  |
| 17<br>火 |    | ◇行事食 十五夜◇<br>カレーうどん<br>ツナごまサラダ 月見だんご                                | 牛乳,とり肉,なると,<br>油あげ,ツナ,とうふ                 | うどん,でんぷん,<br>じゃがいも,油,<br>さとう,白玉こ,<br>しょうしんこ,<br>ごま           | 玉ねぎ,にんじん,こまつな,<br>干ししいたけ,キャベツ,<br>きゅうり,コーン   | 592             |  |
| 18<br>水 |    | さんしよく<br>三色そばろごはん<br>焼きししゃも 野菜レモンあえ みそ汁                             | 牛乳,たまご,とり肉,<br>ししゃも,油あげ,みそ                | 米,さとう,油,<br>じゃがいも  | グリーンピース,もやし,<br>キャベツ,こまつな,<br>にんじん,コーン,レモン,<br>玉ねぎ   | 607             |  |
| 19<br>木 |    | ミルクパン<br>エビマカロニグラタン<br>ジュリエンスープ 巨峰                                  | 牛乳,とり肉,えび,<br>チーズ,ベーコン                    | ミルクパン,バター,<br>じゃがいも,マカロニ,<br>油,こむぎこ,パンこ                      | にんじん,玉ねぎ,エリンギ,<br>こまつな,パセリ,セロリー,<br>キャベツ,えのきたけ,<br>みずな,きよほう                                  | 604             |  |
| 20<br>金 |    | とり<br>鶏ごぼうごはん<br>さけ しお<br>鮭の塩こうじ焼き 小松菜のりあえ<br>こうや豆腐<br>高野豆腐のみそ汁     | 牛乳,とり肉,油あげ,<br>サケ,のり,わかめ,<br>こおりとうふ,みそ    | 米,油,さとう,<br>しおこうじ  | しょうが,ごぼう,にんじん,<br>こまつな,もやし,はくさい,<br>キャベツ,玉ねぎ   | 575             |  |
| 24<br>火 |    | ☆6年連合運動会前日応援給食☆<br>みそ どん<br>味噌カツ丼<br>かぶのあえもの 吉野汁                    | 牛乳,とり肉,みそ,<br>メカブ,油揚げ,<br>とうふ             | 米,麦,こむぎこ,<br>パンこ,油,さとう,<br>ごま,こんにやく,<br>でんぷん                 | キャベツ,にんにく,きゅうり,<br>もやし,かぶ,かぶのは,<br>しょうが,にんじん,こまつな,<br>とうがん,長ねぎ                               | 641             |  |
| 25<br>水 |    | ☆6年連合運動会当日給食☆<br>☆おたんじょう日給食☆<br>スパゲティナポリタン コンカッセスープ<br>チョコチップバナナケーキ | 牛乳,ベーコン,<br>ぶた肉,チーズ,大豆,<br>たまご            | スパゲッティ,さとう,<br>じゃがいも,こむぎこ,<br>バター,チョコチップ,<br>アーモンド,油         | 玉ねぎ,エリンギ,ピーマン,<br>にんにく,トマト缶,コーン,<br>キャベツ,にんじん,こまつな,<br>バナナ                                   | 642             |  |
| 26<br>木 |    | プルコギ丼<br>トックスープ きなこ豆  | 牛乳,ぶた肉,とり肉,<br>わかめ,大豆,きなこ                 | 米,麦,油,はるさめ,<br>さとう,ごま,トック                                    | 玉ねぎ,もやし,なら,にんじん,<br>エリンギ,りんご,しょうが,<br>にんにく,だいこん,長ねぎ,<br>えのきたけ,こまつな                           | 614             |  |
| 27<br>金 |    | マヒマヒバーガー(セルフ)<br>ポテト玉子スープ 梨   | 牛乳,しいら,たまご,<br>とり肉,いんげんまめ,<br>わかめ         | セサミパン,油,<br>こむぎこ,パンこ,<br>マヨネーズ,はちみつ,<br>じゃがいも,でんぷん           | キャベツ,にんじん,玉ねぎ,<br>こまつな,なし  | 669             |  |
| 30<br>月 |    | ◇野菜の日 冬瓜◇<br>ニシンのひつまぶし<br>こんにやくサラダ 冬瓜と厚揚げのみそ汁                       | 牛乳,ニシン,みそ,<br>かん天,生あげ                     | 米,でんぷん,さとう,<br>ごま,こんにやく,<br>油,じゃがいも                          | しょうが,はねぎ,キャベツ,<br>こまつな,もやし,とうがん  | 590             |  |

\* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。