



給食献立表



日	牛乳	こんだて	(あかいり) 血や肉・骨になる食品	(きいろ) 熱や力になる食品	(みどりいろ) 体のちようしをととのえる食品	エネルギー (kcal)	ひとくち メモ
3 火		なつやさい 夏野菜カレー 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, 豆乳クリームバター, こむぎこ,さとう	玉ねぎ,りんご,マンゴーチャツ ネ,にんにく,しょうが,にんじん, トマト缶,なす,ズッキーニ,ピー マン,キャベツ,きゅうり,赤ピー 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♪ しっかり食べて 元気な花保っ子 のスタートで 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(ことし)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。 がんばれー! & 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 水		はつがげんまい 発芽玄米入りごはん ゆかりひじきふりかけ さかな 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, ちりめん,みそ, 油あげ,とうふ, たまご	米,はつが玄米,ごま, さとう,マヨネーズ, でんぷん	こまつな,もやし,キャベツ, ぶなしめじ,にんじん,だいこん, レモン,えのきたけ,玉ねぎ,なら	622	
5 木		アーモンド揚げパン パンプキンポタージュスープ フレンチハムサラダ 巨峰	牛乳,いんげんまめ, 生クリーム,ハム	ショートニングパン, 油,アーモンド,さとう, じゃがいも	かぼちゃ,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,こまつな, コーン,バジル,きよほう	610	
6 金		キムタクごはん 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, あおのり,大豆, 油あげ,みそ	米,油,こむぎこ,油, さとう,こんにやく, さつまいも	はくさいキムチ,しょうが, 長ねぎ,たくあん,キャベツ, こまつな,もやし,にんじん, ごぼう,だいこん	593	
9 月		◇行事食 重陽の節句(菊の節句)◇ わかめごはん 鯖のカレー揚げ 菊の花おひたし 玉子と豆腐のみそ汁	牛乳,わかめ,さば, とうふ,たまご,みそ	米,ごま,でんぷん, 油,さとう	しょうが,きゅうり,みずな, きくの花,もやし,キャベツ, 玉ねぎ,こまつな	635	
10 火		はちみつレモントースト 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, 生あげ,ベーコン	むえんしよくパン, じゃがいも,さとう, こむぎこ,バター, 豆乳クリームバター, はちみつ,油	にんにく,玉ねぎ,にんじん, トマト缶,グリーンピース, キャベツ,こまつな,しめじ, レモン	634	
11 水		やさしい 野菜たっぷりルーロー飯 とうふ 豆腐ときくらげの玉子スープ 梨	牛乳,ぶた肉,とり肉, とうふ,たまご	米,麦,油,さとう, でんぷん	しょうが,にんにく,長ねぎ, 玉ねぎ,にんじん,なす, ピーマン,きくらげ,こまつな, なし	593	
12 木		◇日本の郷土料理 和歌山県◇ うめ 梅しらすごはん がんとさつま揚げの煮物 わかめポン酢あえ	牛乳,しらす干し, がんととき,わかめ, さつま揚げ,とり肉	米,ごま,さとう, こんにやく, じゃがいも	うめぼし,にんじん,玉ねぎ, きゅうり,もやし,キャベツ, レモン	590	
13 金		ひ 冷やし中華 はるまき ポテト春巻 パインアップル	牛乳,とり肉,わかめ, うずらたまご,ハム, いんげん豆,チーズ	ちゅうかめん,油, さとう,じゃがいも, マヨネーズ,こむぎこ, はるまきのかわ	しょうが,きゅうり,コーン, もやし,グリーンピース, パインアップル	700	
17 火		◇行事食 十五夜◇ カレーうどん ツナごまサラダ 月見だんご	牛乳,とり肉,なると, 油あげ,ツナ,とうふ	うどん,でんぷん, じゃがいも,油, さとう,白玉こ, しょうしんこ, ごま	玉ねぎ,にんじん,こまつな, 干しいたけ,キャベツ, きゅうり,コーン	592	
18 水		さんしよく 三色そばろごはん や 焼きししゃも 野菜レモンあえ みそ汁	牛乳,たまご,とり肉, ししゃも,油あげ,みそ	米,さとう,油, じゃがいも	グリーンピース,もやし, キャベツ,こまつな, にんじん,コーン,レモン, 玉ねぎ	607	
19 木		ミルクパン エビマカロニグラタン ジュリエンスープ 巨峰	牛乳,とり肉,えび, チーズ,ベーコン	ミルクパン,バター, じゃがいも,マカロニ, 油,こむぎこ,パンこ	にんじん,玉ねぎ,エリンギ, こまつな,パセリ,セロリー, キャベツ,えのきたけ, みずな,きよほう	604	
20 金		とり 鶏ごぼうごはん さけ しお 鮭の塩こうじ焼き 小松菜のりあえ こうやとうふ 高野豆腐のみそ汁	牛乳,とり肉,油あげ, サケ,のり,わかめ, こおりとうふ,みそ	米,油,さとう, しおこうじ	しょうが,ごぼう,にんじん, こまつな,もやし,はくさい, キャベツ,玉ねぎ	575	
24 火		☆6年連合運動会前日応援給食☆ みそ どん 味噌カツ丼 かぶのあえもの 吉野汁	牛乳,とり肉,みそ, メカブ,油揚げ, とうふ	米,麦,こむぎこ, パンこ,油,さとう, ごま,こんにやく, でんぷん	キャベツ,にんにく,きゅうり, もやし,かぶ,かぶのは, しょうが,にんじん,こまつな, とうがん,長ねぎ	641	
25 水		☆6年連合運動会当日給食☆ ☆おたんじょう日給食☆ スパゲティナポリタン コンカッセスープ チョコチップバナナケーキ	牛乳,ベーコン, ぶた肉,チーズ,大豆, たまご	スパゲッティ,さとう, じゃがいも,こむぎこ, バター,チョコチップ, アーモンド,油	玉ねぎ,エリンギ,ピーマン, にんにく,トマト缶,コーン, キャベツ,にんじん,こまつな, バナナ	642	
26 木		プルコギ丼 トックスープ きなこ豆	牛乳,ぶた肉,とり肉, わかめ,大豆,きなこ	米,麦,油,はるさめ, さとう,ごま,トック	玉ねぎ,もやし,なら,にんじん, エリンギ,りんご,しょうが, にんにく,だいこん,長ねぎ, えのきたけ,こまつな	614	
27 金		マヒマヒバーガー(セルフ) ポテト玉子スープ 梨	牛乳,しいら,たまご, とり肉,いんげんまめ, わかめ	セサミパン,油, こむぎこ,パンこ, マヨネーズ,はちみつ, じゃがいも,でんぷん	キャベツ,にんじん,玉ねぎ, こまつな,なし	669	
30 月		◇野菜の日 冬瓜◇ ニシンのひつまぶし 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, かん天,生あげ	米,でんぷん,さとう, ごま,こんにやく, 油,じゃがいも	しょうが,はねぎ,キャベツ, 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。