

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
13 月		さんまの ひつまぶし	南蛮きゅうり とうがん汁		さんま 鶏肉 豆腐 わかめ うずら卵	米 砂糖 油 でんぷん ごま ごま油	きゅうり 冬瓜 ねぎ こねぎ えのき 生姜	828 kcal 30 g 29 g
14 火		きんぴらドッグ	ポトフ	フルーツ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ビザチズ レンズ豆 うずら卵 ヨーグルト	パン 砂糖 油 じゃが芋 ごま油 はちみつ	にんじん ごぼう 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ葉 セロリー みかん缶・もも缶・パイン缶	772 kcal 31 g 26 g
16 木		白飯	油淋鶏 拌三絲(ハンサンスー) 粟米湯(スーミータン)		鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	米 砂糖 油 春雨 ごま ごま油 でんぷん 小麦粉	にんじん きゅうり もやし 小松菜 たけのこ コーン ねぎ 生姜	867 kcal 32 g 29 g
17 金		けんちんうどん	磯辺揚げ (笹かまぼこ・めひかり)	お月見 団子	鶏肉 油揚げ 豆腐 笹かまぼこ めひかり あおのり たまご	うどん 砂糖 里芋 でんぷん 小麦粉 油 冷凍白玉団子	にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 小松菜 ねぎ	780 kcal 32 g 19 g
21 火		ご飯	のりの佃煮 肉じゃが おひたし		豚肉 生揚げ のり	米 砂糖 糸こんにゃく 油 じゃが芋 ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん もやし キャベツ	810 kcal 28 g 20 g
22 水		チンジャオ ロース丼	豆腐とたまごのスープ	パイ マカト	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 でんぷん ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン えのき ねぎ にんにく 生姜 マカト	772 kcal 31 g 22 g
24 金		ハニートースト	かぼちゃのクリーム煮 焼き肉サラダ		鶏肉 豚肉 いんげん豆	パン 砂糖 油 はちみつ バター 小麦粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ マツタケ かぼちゃ キャベツ 小松菜 きゅうり にんにく	830 kcal 32 g 32 g
27 月		ご飯	魚の竜田揚げ 切干大根のごま酢和え さつま汁		しいら 鶏肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 さつま芋 ごま でんぷん ごま油	にんじん キャベツ きゅうり もやし 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ 生姜	771 kcal 34 g 18 g
28 火		しょうゆ ラーメン	鶏肉とチーズの春巻き	冷凍 パイン	豚肉 鶏肉 チーズ わかめ	中華めん 砂糖 油 春雨 でんぷん ごま 春巻きの皮 ごま油	にんじん ねぎ 小松菜 たけのこ 干し椎茸 もやし 冷凍パイン	758 kcal 29 g 23 g
29 水		栗ご飯	さばの幽庵焼き 磯和え 豚汁		さば 豚肉 豆腐 油揚げ 刻みのり みそ	米 もち米 油 栗 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	にんじん 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ ゆず	791 kcal 34 g 24 g
30 木		きな粉揚げパン	チリコンカン ツナサラダ		豚肉 きな粉 いんげん豆 大豆 ツナ 豚肝臓	パン 砂糖 油 じゃが芋 ごま ごま油	にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ もやし にんにく トマト缶	819 kcal 32 g 32 g

野菜の日 (24日)
 今月のおすすめ野菜は【かぼちゃ】です。かぼちゃは7月から8月に収穫し、1か月以上貯蔵することによって水分が抜けます。そして、でんぷんが糖に変わり、甘くて美味しいかぼちゃになります。
 9月の給食では、甘みのある玉ねぎと一緒に「かぼちゃのクリーム煮」にします。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
 ※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

作ってみよう ♪チョコレギサラダ♪ 大人4人分

【材料】

わかめ	20g	}	にんにくチューブ	少量
(乾燥わかめの場合は)	2g		コチュジャン	少量
キャベツ(短冊)	中葉3枚		しょうゆ	小さじ2
もやし	40g		酢	小さじ1/2
きゅうり(半月切り)	1/2本		ごま油	小さじ1と1/2
白いりゴマ	大さじ1弱		塩・こしょう	少々
のり	4g			

【作り方】

- ①野菜類は、茹でて冷めます。
- ②調味料すべてを合わせて、加熱します。
- ③野菜の上に、ゴマとりのりをのせて②のドレッシングをかけます。

