

少しずつ秋の足音が近づいてきました。給食のメニューも夏のメニューから秋の食材を使用した献立が少しずつ登場します。9月も子ども達が元気に過ごせるよう愛情と栄養がたっぷり入った給食を作ります。

***** こんな姿勢はやめましょう *****

身近なおとなが見本に

子どもは大人の姿をよく見ています。大人も日頃のマナーをチェックしてみましょう。



背もたれに寄りかかっている



ひじをついている



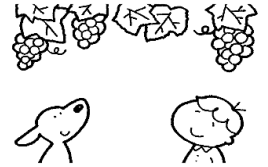
横向きに座っている

アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の()内にアレルゲンを記入しています。アレルゲンは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ※もすぐ・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルゲンを表示しています。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度 同一の油を使用しています。
- ★食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これらについては記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など		揚げ油		
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質					
1日 (火)	牛乳		牛乳						
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦							
	シカムドッチ		豚肉 白かまぼこ(大豆)	こんにゃく ねぎ 椎茸 冬瓜 生姜	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)				
	ねぎたま焼き		ねぎたま焼き(卵・小麦・りんご・ごま・大豆)						
	じゃがいも炒め	こめ油 じゃがいも	豚肉	コーン ピーマン 玉ねぎ 人参	カレー粉 こしょう ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆)				
一食当たりの栄養価		I補給 - 581 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 15.4 g	炭水化物 85.1 g				
3日 (木)	牛乳		牛乳						
	中華ピラフ	ごま油 こめ油 精白米	紅麴ハム(豚・大豆) 大豆 豚肉	にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 竹の子 椎茸 木くらげ	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 酒 花かつお 醤油(小麦・大豆)				
	厚揚げのそぼろあんかけ	でん粉 三温糖 ごま油	厚揚げ(大豆) 豚肉	にら 玉ねぎ 生姜	みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)				
	野菜のキムチ和え	白ごま 三温糖	糸けすり	きゅうり もやし 人参 白菜 白菜キムチ(大豆)	ミツカン酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)				
	とっとチーズ		とっとチーズ(乳・ごま)						
一食当たりの栄養価		I補給 - 579 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 21.9 g	炭水化物 68.2 g				

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
4日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	ハヤシライス	こめ油 ジャがいも マーガリン(大豆・乳) 小麦粉	牛肉 脱脂粉乳	トマトダイスカット にんにく ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参 生姜	ウスターソース ケチャップ こしょう シママース デミグ ラスソース(小麦・鶏) トマ トピューレ ハヤシルウ(小 麦・大豆・牛) ポークフィヨ ン(鶏・豚) 赤ワイン	
	福神和え			キャベツ 人参 福神漬		
	カットコーン			カットコーン		
	一食当たりの栄養価	I栄養* - 631 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 16 g	炭水化物 99.2 g	
沖縄終 戦記念 の日 献立 7日 (月)	牛乳		牛乳			
	ボロボロジュース	おし麦 こめ油 精白米	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豚肉 油揚げ(大豆)	カンダバー 人参 椎茸 冬瓜	ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
	焼き芋	さつまいも				
	野菜と厚揚げの 炒めもの	こめ油 厚揚げ(大豆)	ちきあげ(大豆) 無塩 せきベーコン(豚)	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I栄養* - 479 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 13.1 g	炭水化物 71 g	
8日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	野菜とベーコンのスープ	オリーブ油 ジャがいも 押麦	無塩せきベーコン(豚)	キャベツ セロリー パ セリ 玉ねぎ 人参	こしょう シママース チキン フィヨン(鶏) ぬちまーす ローリエ 酒 醤油(小麦・大 豆) 豚骨	
	チーズオムレツ		オムレツ(卵・乳・小 麦・大豆)			
	チリコンカン	こめ油 三温糖	そぼろ大豆 金時豆 大豆 豚レバー 豚肉	にんにく ピーマン 玉 ねぎ 人参	ウスターソース チリソース ケチャップ ぬちまーす 赤ワイン チリパウダー	
	くだもの			ぶどう(予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養* - 638 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 23.4 g	炭水化物 76 g	
9日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	鶏と冬瓜の汁		鶏肉 豆腐(大豆)	長ねぎ 人参 生姜 椎茸 冬瓜	ぬちまーす 花かつお 酒 醬 油(小麦・大豆)	
	サバのねぎみそがけ	でん粉 三温糖	さば 甘口白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	ねぎ 生姜	みりん 花かつお	
	五目きんぴら	白ごま ごま油 こめ油 三温糖	豚肉	いんげん ごぼう こんにゃく れんこん 人参	ぬちまーす みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 花かつお	
	一食当たりの栄養価	I栄養* - 628 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 21.7 g	炭水化物 75.8 g	
10日 (木)	牛乳		牛乳			
	チキンピラフ	サラダ油(大豆) 精白米	鶏肉	コーン にんにく パセリ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 木くらげ	シママース チキンフィヨン (鶏) 白ワイン	
	ハンバーグのソースがけ	でん粉 三温糖	ハンバーグ (大豆・鶏・豚)	玉ねぎ	ウスターソース ケチャップ 醤油(小麦・大豆) 赤ワイン	
	アーモンド入りサラダ	粉アーモンド 細切アーモンド オリーブ油 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	きゅうり ブロッコリー 人参 大根	シママース 醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご)	
	一食当たりの栄養価	I栄養* - 590 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 21.5 g	炭水化物 73.4 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
11日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油 ① ・大豆
	ごはん	精白米				
	麻婆へちま	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	そぼろ大豆 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏) 豆腐(大豆) 豚レバー 豚肉	にんにく ねぎ へちま 玉ねぎ 人参 生姜 竹の子 椎茸 木 くらげ	ケチャップ テンメンジャン (大豆・小麦・ごま) トウバン ジャン ぬちまーす ポークブ イヨン(鶏・豚) 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	揚げ餃子	大豆油	ぎょうざ(小麦・豚・大豆)			
	荳わかめの和え物	白ごま 春雨 ごま油 三温糖	荳わかめ 紅麴ハム (豚・大豆)	きゅうり 人参 大根	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) オイスター ソース	
	一食当たりの栄養価	1食あたり 650 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 21.8 g	炭水化物 86.5 g	
14日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	きのこのみそ汁		赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 厚揚げ(大豆)	えのき こんにゃく しめじ 生姜 大根 長 ねぎ 椎茸	花かつお	
	いわしの甘露煮		いわしの甘露煮 (小麦・大豆)			
	野菜のそぼろ炒め	こめ油	そぼろ大豆 豚肉	あお豆(大豆) キャベツ こんにゃく にんにく 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	1食あたり 563 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 14.2 g	炭水化物 82.7 g	
15日 (火)	牛乳		牛乳			
	秋の香りご飯	サラダ油(大豆) 蒸し栗 精白米	鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう こんにゃく し めじ ねぎ 人参	ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	厚揚げのもずくあんかけ	でん粉 三温糖	もずく(えび・かに) 厚揚げ(大豆)	にら 玉ねぎ 人参	ぬちまーす みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
	野菜とささみのシーク ワースー和え	三温糖	鶏ささみチャンク(鶏)	キャベツ きゅうり コーン フロッコリー シークワースー 人参	シママース 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	1食あたり 559 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 18.7 g	
16日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油 ② ・小麦 ・豚 ・大豆
	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	そぼろ大豆 なると(大豆) 豚肉 油揚げ(大豆)	おろしにんにく 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ 椎茸	ウスターソース カレールウ (小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 ぬちまーす ポーク ブイヨン(鶏・豚) 花かつお 醤油(小麦・大豆) シママース	
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦・ 大豆) 大豆油				
	れんこんのごま和え	白ごま 練りごま 三温糖	ちくわ 鶏ささみチャン ク(鶏)	きゅうり コーン れんこん 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	1食あたり 458 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 18.1 g	
17日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	冬瓜のクリーム煮	こめ油 マーガリン (乳・大豆) マカロニ(小麦) 小麦粉	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	セロリー マッシュルー ム 玉ねぎ 人参 冬瓜	こしょう チキンブイヨン (鶏) ぬちまーす ホワイト ルウ(小麦・乳・大豆・鶏・ 牛) 白ワイン 豚骨	
	魚のトマトソース焼き	三温糖	さわら	にんにく 玉ねぎ	こしょう シママース ケチャップ トマトソース(大豆)	
	ベジタブルソテー	こめ油	無添加ウインナー(豚)	キャベツ コーン フロッコリー 人参	こしょう ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	1食あたり 651 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 23 g	炭水化物 74.8 g	
18日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油 ③ ・小麦 ・豚 ・大豆 ・えび ・かに
	ごはん	精白米				
	鶏肉とじゃがいもの 煮つけ	こめ油 じゃがいも 三 温糖	鶏肉 油揚げ(大豆)	こんにゃく 玉ねぎ 人 参 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	ナッツとカエリの 黒糖がらめ	アーモンド 白ごま でん粉 水あめ 大豆油 粉末黒糖 三温糖	カエリ(えび・かに) 大豆		みりん 醤油(小麦・大豆)	
	くだもの			なし(予定)		
	一食当たりの栄養価	1食あたり 651 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 19.9 g	炭水化物 91.3 g	

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
23日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	中華つくねと春雨のスープ	春雨	つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	人参 生姜 長ねぎ 椎茸 冬瓜	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	ホイコーロー丼	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	豚肉	キャベツ にんにく ピーマン もやし 人参 生姜 竹の子	テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) トウバンジャン みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	秋のフルーツミックス		ぶどうゼリー 豆乳ゼリー(大豆)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶		
一食当たりの栄養価		1食あたり 570 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 14 g	炭水化物 88 g	
24日 (木)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	黒米 精白米				
	中身汁		中身 豚肉	こんにゃく ねぎ 生姜 椎茸	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) 豚骨	
	ひじきと野菜の豆腐あげ		ひじきと野菜の豆腐あげ(卵・小麦・大豆)	7		
	昆布イリチー	こめ油	昆布 豚肉 高野豆腐(大豆)	こんにゃく 人参 切干大根	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		1食あたり 648 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 24.3 g	炭水化物 76.6 g	
25日 (金)	牛乳		牛乳			
	ひじきご飯	サラダ油(大豆) 精白米	ちきあげ(大豆) ひじき 大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	あお豆(大豆) 人参 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	魚の人参ソース焼き		ホキ	パセリ 玉ねぎ 裏ごし人参	エッグケアマヨネーズ(大豆)	
	白菜の香り和え	三温糖	鶏ささみチャンク(鶏) 糸けすり	キャベツ ゆずの皮 人参 大根 白菜 小松菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価		1食あたり 578 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.2 g	炭水化物 66.2 g
28日 (月)	牛乳		牛乳			
	トマトリゾット	オリーブ油 三温糖 精白米	鶏肉 無塩せきベーコン(豚)	トマト にんにく パセリ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 大根	シママース ケチャップ トマトソース(大豆) トマトピューレ 白ワイン 豚骨 ポークフィヨン(鶏・豚)	揚げ油④ ・小麦 ・豚 ・大豆 ・えび ・かに
	きびなごフライ	大豆油	きびなごフライ(小麦)			
	じゃがいもと野菜の炒めもの	こめ油 じゃがいも	無添加ウインナー(豚)	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆)	
	くだもの			ぶどう(予定)		
一食当たりの栄養価		1食あたり 580 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 28.1 g	炭水化物 51.8 g	
29日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	冬瓜のみそ汁		赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	えのき 人参 長ねぎ 冬瓜	花かつお	
	サバの塩麹焼き		さば		塩こうじ	
	ひじき炒め	こめ油 三温糖	ちくわ ひじき 大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	あお豆(大豆) こんにゃく なら 人参	シママース ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 醤油(小麦・大豆)	
やさしいふりかけ			ふりかけ			
一食当たりの栄養価		1食あたり 582 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.3 g	炭水化物 72.4 g	
30日 (水)	牛乳		牛乳			
	和風きのこスパゲッティー	こめ油 スパゲティ(小麦)	鶏肉 無塩せきベーコン(豚)	えのき エリンギ しめじ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 木くらげ	こしょう シママース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん ワイン 醤油(小麦・大豆)	揚げ油① ・大豆
	さつま芋のシナモンがけ	さつまいも 粉糖 大豆油			シナモン	
	豆っこサラダ	アーモンド	ひよこ豆 大豆	きゅうり コーン 大根 あお豆(大豆)	エッグケアマヨネーズ(大豆) コーンクリーミードレッシング 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		1食あたり 509 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 59.3 g	