



9がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
3火	ネギチャーハン	牛乳	とりのからあげ はるさめスープ	七分つき米,ごま,さとう, でんぷん,上新粉,油, はるさめ	牛乳,豚肉,なると, 鶏肉,豆腐	にんじん,長ねぎ,万能ねぎ,にんにく, しょうが,レモン,小松菜	639 kcal
4水	くろめごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき じゃがいものきんぴら いなかじる	七分つき米,もち米,ごま, さとう,じゃがいも,油, こんにゃく	牛乳,黒豆,鮭,みそ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン, ごぼう,だいこん,えのきたけ, 長ねぎ,小松菜	602 kcal
5木	たんたんめん	牛乳	ぼうぎょうざ なし	中華めん,油,ごま, ぎょうざの皮	牛乳,豚肉,みそ,ツナ	にんにく,しょうが,もやし,小松菜, 長ねぎ,ホールコーン,キャベツ, にら,なし	654 kcal
6金	わかめごはん	牛乳	さわらのこうじやき もやしのさっぱりあえ すましじる	七分つき米,ごま,さとう	牛乳,わかめ,さわら, 茎わかめ,豆腐,なると, 昆布	もやし,えのきたけ,長ねぎ	545 kcal
9月	きくのかずし ちょうようのせっくこんだて	牛乳	たらとじゃがいものあげに さわにわん	七分つき米,さとう,油, でんぷん,じゃがいも, 糸こんにゃく	牛乳,油揚げ,たら	きくの花,しめじ,れんこん,にんじん, しょうが,たまねぎ,ピーマン,長ねぎ, ごぼう,さやえんどう,小松菜,だいこん	591 kcal
10火	ツナのたきこみごはん	牛乳	やきししゃも ごまあえ とうにゅうスープ	七分つき米,ごま,さとう, 油,はるさめ	牛乳,ツナ,ししゃも,鶏肉, 豆腐,豆乳	にんじん,たけのこ,干ししいたけ, ほうれん草,キャベツ,もやし,たまねぎ, 小松菜,しめじ	626 kcal
11水	コーンピラフ	牛乳	カレービーンズ やさいスープ	七分つき米,油,バター, でんぷん,じゃがいも	牛乳,ハム,大豆,ベーコン	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, グリーンピース,にんにく,えのきたけ, 小松菜	590 kcal
12木	ごはん	牛乳	コロッケ ひじきのいそに なすのみそしる	七分つき米,じゃがいも, マッシュポテト,小麦粉, パン粉,油,糸こんにゃく, さとう	牛乳,豚肉,大豆,干ひじき, さつま揚げ,油揚げ, わかめ,みそ	たまねぎ,にんじん,ごぼう,なす,長ねぎ	659 kcal
13金	ぶたキムチどん	牛乳	わかめいりやさいスープ ぶどう	七分つき米,油,さとう, でんぷん	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, はくさい,はくさいキムチ,にら, だいずもやし,長ねぎ,もやし,ぶどう	597 kcal
17火	マジェンバ (佐賀県小城市B級グルメ)	牛乳	こまつなとツナのおひたし つきみだんご	うどん,でんぷん,さとう, 油,上新粉,白玉粉	牛乳,豚肉,ツナ, 絹ごし豆腐	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく, しょうが,たまねぎ,トマト,長ねぎ, 干しいたけ,小松菜,かぼちゃ	679 kcal
18水	カレーチーズトースト	牛乳	とうがんととりにくのスープ みずなサラダ	パン,バター,油,さとう	牛乳,豚肉,チーズ,鶏肉	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン, しょうが,とうがん,もやし,キャベツ, 干しいたけ,きゅうり,水菜	542 kcal
19木	ガーリックライス	牛乳	なすのミートグラタン ポテトスープ	七分つき米,油,マカロニ, じゃがいも,小麦粉	牛乳,豚肉,チーズ	にんにく,たまねぎ,なす,にんじん, ダイストマト,マッシュルーム, キャベツ,パセリ	626 kcal
20金	ちゅうかなめし	牛乳	さわらのピリからあげ ビーフンスープ	七分つき米,さとう, でんぷん,上新粉, 油,ビーフン	牛乳,豚肉,さわら, 鶏肉,豆腐	たけのこ,にんじん,干しいたけ, 小松菜,しょうが,長ねぎ	599 kcal
24火	ペンネ アマトリチャーナ 給食DE世界旅行	牛乳	イタリアンサラダ チェンチ	ペンネ,さとう,油, 小麦粉,バター,強力粉	牛乳,ベーコン,チーズ,卵	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん, たまねぎ,ダイストマト,パセリ, キャベツ,きゅうり, 赤ピーマン,黄ピーマン,レモン	676 kcal
25水	マーボーどうふどん	牛乳	たまごスープ だいずとかえりのあげに	七分つき米,ごま,さとう, でんぷん,さつまいも,油	牛乳,豚肉,豆腐,みそ, 鶏肉,卵,大豆,かえり	しょうが,にんにく,長ねぎ,にら, 干しいたけ,たけのこ,たまねぎ, にんじん,もやし,小松菜	710 kcal
26木	シナモントースト	牛乳	レモンドレッシングサラダ フライドポテト	パン,マーガリン, さとう,じゃがいも,油	牛乳	キャベツ,きゅうり,ホールコーン, にんじん,レモン,たまねぎ	488 kcal
27金	あきのかおりごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき もやしとこまつなの からししょうゆあえ こだいらめざましみそしる	七分つき米,さつまいも, 油,ごま,じゃがいも	牛乳,昆布,鶏肉,豆腐, かまぼこ,わかめ, かつお節,みそ	にんじん,しめじ,さやいんげん,もやし, 小松菜,ごぼう,とうがん,たまねぎ, えのきたけ,長ねぎ	559 kcal
30月	あげパン	牛乳	コールスローサラダ カレーコンソメスープ	パン,さとう,じゃがいも マヨネースタイプ,油	牛乳,豚肉	キャベツ,きゅうり,ホールコーン, にんじん,たまねぎ,パセリ	518 kcal

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆4日(水)「黒豆ごはん」…9月6日は「黒の日」「黒豆の日」です。「黒豆」入りのごはんを作ります。
- ☆9日(月)「菊の香ずし」…9月9日は「重陽の節句」です。別名「菊の節句」とも言われています。菊の花を使ったごはんを作ります。
- ☆12日(木)「ひじきの磯煮」…9月15日は「ひじきの日」です。ひじきを使った煮物を作ります。
- ☆17日(火)「月見だんご」…9月17日は「十五夜」です。かぼちゃを使ったお月様色のおだんごを作ります。
- 「マジェンバ」…「マジェンバ」は佐賀県小城市のB級グルメです。麺料理で、佐賀弁の「混ぜんば(混ぜて)」が名前の由来です。
- ☆24日(火)「給食DE世界旅行」…9月17日は「イタリア料理の日」です。この日はイタリア料理を作ります。
- ☆27日(金)「こだいらめざましみそしる」…今月は「めざましスイッチ朝ごはん」月間です。
- 栄養たっぷりの「こだいらめざましみそしる」を作ります。
- ☆30日(月)「カレーコンソメスープ」…保護者の方が提供してくださったレシピで作ります。

今月の給食目標「時間を守って上手に食べよう！」

今月の
野菜&果物
こまつな
ピーマン
なす
とうがん
たまねぎ
かぼちゃ
じゃがいも
きゅうり
白菜キムチ
なし
ぶどう

