

日	曜	主食	主菜・副菜・汁・デザート	一口メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2	月	スープカレー	バイドポテト くだもの	学校生活の再開です！ スープカレーを食べて、 心地よいスタートを切り ましょう。573kcal	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	こめ あぶら はちみつ とうにゅうクリームバター バター じゃがいも	たまねぎ セロリー にんじん しょうが にんにく トマトかん こまつな パセリ なし
3	火	フレンチトースト	ポークビーンズ キャベツサラダ	大豆が苦手な人でも食べ やすい！栄養満点のお かずです。561kcal	ぎゅうにゅう たまご だいす ぶたにく ツナ	しょくパン さとう バター じゃがいも あぶら さんおんとう はちみつ	にんじん たまねぎ トマトかん こまつな ホールコーン キャベツ
4	水	ごまごはん	魚の幽庵焼き おかか和え 冬瓜汁	タレにゆずの果汁を混ぜ た、香り高い幽庵焼きで す。561kcal	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	ゆず こまつな もやし キャベツ にんじん とうがん
5	木	ブルコギ丼	おとうふサラダ おかしな白玉焼き	ももの缶詰とカルピスゼ リーで、目玉焼きそっく りなゼリーを作ります。 619kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かんてん カルピス	こめ あぶらさんおんとう ごまあぶら マロニー ごま さとう	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら キャベツ こまつな ももかん
6	金	ジャージャー麺	カリカリじゃこサラダ スパイシーポテト	カリカリに炒めたじゃこ が、サラダのアクセント に！571kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいすミート みそ ちりめん だいす	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま さんおんとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし キャベツ
季節の料理(重陽の節句)							
9	月	ごはん	もうかさめの甘辛揚げ 菊花和え 豆腐と大根のみそ汁	重陽の節句には、菊の花 を食べて不老長寿を祈願 しましょう。600kcal	ぎゅうにゅう もうかさめ とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら さとうさんおんとう	しょうが もやし にんじん こまつな きくのはな キャベツ だいこん ながねぎ
10	火	冷やし五目うどん	じゃが丸くん くだもの	じゃが丸くんは、ポテト にチーズを混ぜた揚げ料 理！人気の予感です。 554kcal	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく サラダチーズ たまご	うどん さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん かんそうマッシュポテト	にんじん きゅうり ホールコーン パイナップル
11	水	コーンピラフ	フイヤベース おからクッキー	おからを混ぜて、栄養が 摂れるヘルシークッキー に！人気メニューです。 608kcal	ぎゅうにゅう とりにく えび いか おから たまご	こめ あぶら じゃがいも とうにゅうクリームバター こむぎこ さとう バター チョコチップ	にんじん にんにく たまねぎ ホールコーン ピーマン セロリー トマトかん
12	木	こぎつねごはん	ししゃもの香味揚げ ツナ和え たまごのみそ汁	油揚げを三角に切った混 ぜごはん。こぎつねのよ うに見えるかな？ 584kcal	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも ツナ とうふ わかめ たまご みそ	こめさんおんとう ごま でんぶん あぶら	にんじん ほししいたけ しょうが きゅうり こまつな もやし ながねぎ えのきたけ
13	金	ミルクパン	たまごグラタン こえびのサラダ	ゆで卵を仕込んだグラタ ンです。手作りのホワイト ソースでどうぞ。 557kcal	ぎゅうにゅう ゆでたまご とりにく とうにゅう ピザチーズ わかめ えび	ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さんおんとう オリーブオイル	たまねぎ たもぎたけ にんじん キャベツ きゅうり レモン
16	月	敬老の日					
季節の料理(中秋の名月)							
17	火	さつまいもごはん	鮭のねぎみそ焼き お揚げお浸し 月見団子汁	十五夜です。「団子汁＝ 満月」、「さつま芋＝秋 の収穫への感謝」を表現 しました。551kcal	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とりにく	こめ もちごめ さつまいも ごま さとう でんぶん しらたまだんご	ながねぎ キャベツ にんじん こまつな えのきたけ だいこん ぶなしめじ
18	水	カレーミートサンド	パリパリポテトサラダ フルーツパンチ	弾けるサイダーが魅力の フルーツパンチ。残暑を 楽しみましょう！ 584kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす ピザチーズ	コッペパン あぶら さとう バター じゃがいも はちみつ こむぎこ	セロリー にんにく たまねぎ たもぎたけ トマトかん キャベツ にんじん きゅうり こまつな みかん・パインかん ナタデココ
野菜の日給食(なす)							
19	木	なすの ミートスパゲッティ	いかサラダ くだもの	9月の9のつく日は、三 九日なすと言われ、なす を食べる風習がありま す。564kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす こなチーズ いか	スパゲッティ あぶら さんおんとう こめこ ごま オリーブオイル さとう	たもぎたけ にんじん たまねぎ しょうが にんにく パセリ なす キャベツ きゅうり レモン きょうほう
20	金	ごはん	とりにく鶏肉のレモン煮 ごま和え いなか汁	鶏のからあげを、レモン ソースに絡めた料理で す。633kcal	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	こめ でんぶん あぶらさんおんとう ごま こんにゃく じゃがいも しょうしんこ	レモン キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ
23	月	振替休日					
24	火	こまつなそばろ丼	ざくざく汁 くだもの	福島郷土料理「ざくざ く汁」。お彼岸の時期に 食べられています。 576kcal	ぎゅうにゅう たまご ツナ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう あぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	こまつな にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ りんご
25	水	キムタクごはん	豆腐のごまドレサラダ わかめと玉子のスープ	たくあんの食感がアクセ ント。うまみたっぷりご 飯をどうぞ！548kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ とりにく たまご わかめ	こめ ごまあぶら さんおんとう ごま あぶら ねりごま でんぶん	にんにく しょうが はくさいキムチ たくあん ながねぎ にら キャベツ きゅうり もやし
26	木	きなこ揚げパン	まめい豆入りホワイトシチュー えがわ江川さんちの小松菜サラダ	きなこ揚げパンには、鉄 分たっぷりの胚芽パンを 使っています。597kcal	ぎゅうにゅう きなこ とりにく いんげんまめ とうにゅう こなチーズ ツナ	はいがパンさんおんとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん たもぎたけ パセリ もやし キャベツ こまつな レモン
27	金	ごはん	さばのみそだれ焼き 甘酢和え かきたま汁	さっぱりとした口当たり の甘酢和え。残暑の中 でも食べやすい味付け です。562kcal	ぎゅうにゅう さば みそ たまご とうふ	こめ さとう でんぶん さんおんとう ごま	キャベツ もやし こまつな にんじん ながねぎ えのきたけ
30	月	ごはん 海苔の佃煮	肉豆腐 小松菜とじゃこの辛し和え	だしがきいた佃煮は、ご はんのお供にぴったりで す♪565kcal	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ ちりめん	こめさんおんとう でんぶん こんにゃく あぶら ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ こまつな もやし キャベツ

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※飲み物は、毎日牛乳です。
※熱量は、中学年(3・4年生)の分量で計算したものです。