

日 よ う び	こんだてめい	献 立 内 容	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
5 (月)	《カルシウムが多い食品について知ろう： きびなご》 むぎごはん きびなごのいそべあげ きりぼしだいこんのいためもの みそしる ツナとだいずのつくだに	☆ 	てんぷら とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ まぐろ だいず	ぎゅうにゅう あおのり きびなご わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん えのきだけ しょうが	こめ むぎ てんぷらこ さとう くろざとう	あぶら	584 24.1
6 (火)	わくわくこんだて	☆ 	とりにく ほうれんそうオムレツ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ パセリ トマトピューレ	えだまめ たまねぎ キャベツ セロリ にんにく ソテードオニオン	さとう こめ もちこめ アセロラゼリー	あぶら ゴマあぶら アーモンド	665 21.8
7 (水)	★県産の日：えのきだけ むぎごはん はっほうさい ちゅうかサラダ しゅうまい	☆ 	ぶたにく えび いか うすらたまご しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ しょうが もやし はくさい えのきだけ きゅうり	こめ むぎ でんぶん	ゴマあぶら あぶら ごま	605 27.0
8 (木)	《旬の野菜について知ろう：なす》 ミルクしょくパン スパゲッティシシリアン コーンスープ アーモンドカル	☆ 	ぶたにく だいず ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう いりこ	トマト にんじん ピーマン ほうれんそう トマトピューレ	セロリ なす たまねぎ とうもろこし	ミルクパン スパゲッティ	オリーブゆ あぶら アーモンド	624 25.2
9 (金)	★行事食：十五夜 くりごはん さといものそばろに うすらたまごのおすいもの つきみだんご	☆ 	とりにく とうふ うすらたまご きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	えだまめ こんにゃく しょうが たまねぎ	こめ さといも くろざとう でんぶん さとう しらたまだんご	くり くろごま あぶら	634 21.6
12 (月)	★食物せんい献立：穀類 むぎごはん ししゃもフライ なすのこうみだれ きのこたっぷりとうにゅうじる むぎとじゃこのカレーふりかけ	☆ 	だいず とうにゅう こめみそ ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃもフライ しらすぼし	にんじん ねぎ	なす まいたけ たまねぎ キャベツ しめじ ほししいたけ	こめ さとう むぎ	あぶら ゴマあぶら ごま	610 22.9
13 (火)	《酢について知ろう》 むぎごはん あつあげのみそに はるさめのすのもの オレンジ	☆ 	こめみそ あつあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり もやし オレンジ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ゴマあぶら ごま	618 22.5
14 (水)	《夏野菜について知ろう》 なつやさいのカレー（むぎごはん） フルーツヨーグルト	☆ 	しろいんげんまめ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	なす たまねぎ えだまめ にんにく しょうが みかん パイン おうとう りんごピューレ	こめ むぎ こむぎこ	バター あぶら	636 20.8
15 (木)	★塩こうじ献立：塩こうじの効果について 知ろう ぶどうしょくパン ぶたにくのしおこうじドレッシング ミネストローネ	☆ 	ぶたにく てぼうまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	あかパプリカ トマト にんじん トマトジュース	とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり セロリ	ぶどうパン マカロニ さとう じゃがいも	オリーブゆ ねりごま ごま あぶら	654 28.6
16 (金)	★食育の日：鉄(切干大根) とかつお(小松 菜) を多く含む食品を知ろう げんまいごはん あじのしおやき きりぼしだいこんのサラダ ごじる あさりのつくだに	☆ 	あじ あぶらあげ こめみそ むぎみそ だいず とうにゅう おから とうふ あさり	ぎゅうにゅう わかめ	にら こまつな	もやし しょうが レモンじる きりぼしだいこん たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう もちげんまい くろざとう	ゴマあぶら ごま あぶら	579 28.1
20 (火)	★行事食：お彼岸 はぎごはん ちくさやき とぶのこのにもの ぶたじる	☆ 	ちくさやき こおりとうふ ちくわ あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しらな にんじん ねぎ	えだまめ だいこん しろねぎ	せきはん さとう じゃがいも	くろごま あぶら	616 25.4
21 (水)	★メッセージ給食：主食・主菜・副菜のそ ろった食事をしよう むぎごはん あげさばのごまソースかけ チンゲンサイのごまあぶらあえ ワンタンスープ ミニフィッシュ	☆ 	さば	ぎゅうにゅう いりこ	チンゲンサイ にら にんじん	もやし しめじ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん ワンタン	ごま あぶら ゴマあぶら	626 25.7
22 (木)	★世界食歩き：ニュージーランド ワンローフパン さけのグリル マッシュポテト さつまいものシチュー オレンジ	☆ 	さけ とうにゅう とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ オレンジ	パン こむぎこ じゃがいも さつまいも	あぶら バター	614 28.6
26 (月)	★日本味めぐり：三重県 あなごとしどん（ごはん） キャベツのゆかりあえ みそしる	☆ 	にあなご たまご こめみそ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きぬさや あかしそ チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ まいたけ たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	ごま	605 25.8
27 (火)	《根深ねぎについて知ろう》 むぎごはん かんこくふうにくじゃが だいずのナムル くきわかめのつくだに	☆ 	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ もやし ほししいたけ えだまめ にんにく しろねぎ きくらげ とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	600 21.5
28 (水)	《ごまについて知ろう》 しそむぎごはん おやこうどん ツナとやさいのごまいため パナナ	☆ 	とりにく たまご まぐろ	ぎゅうにゅう	ねぎ あかしそ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ パナナ ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ うどん でんぶん	ごま あぶら	638 22.7
29 (木)	《鉄が多い食品について知ろう：あさり》 ビーンズカレードック（せわりコッペパン ビーンズカレー） クラムチャウダー オレンジ	☆ 	だいず てぼうまめ きんときまめ ぶたにく とりにく あさり	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	617 27.7
30 (金)	★えらぼう給食：秋の果物の栄養的な特徴 を知り、季節を感じながら選ぼう ハヤシライス（むぎごはん） ビーンズサラダ なし または ぶどう	☆ 	ぶたにく だいず まぐろ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん トマトピューレ	しめじ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ なし ぶどう	こめ むぎ こむぎこ くろざとう さとう	あぶら マーガリン ノンエッグマヨネーズ	643 21.3

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんばく質量は、全児童の値の中央値を載せています。



旬の食材

9月の旬の食材はさつまいも、くり、ぶどうなどです。9日のごはんにくり、22日のシチューにさつまいもが登場します。えらぼう給食はどちらも旬の果物なので、楽しみにしててください。

27日の献立から ~大豆のナムル~(4人分)

水煮大豆 50g
コーン 30g
もやし 40g
キャベツ 120g
にんにく 1かけら
いりごま 7g

ゴマ油
酢
豆板醤
粉パプリカ
しょうゆ
砂糖

小さじ1
小さじ1
少々
少々
小さじ1
少々

①キャベツはせん切り、にんにくはすりおろしておく。
②にんにく以外の食材をそれぞれ茹でて、冷水にとり、粗熱をとっておく。
③食材に調味料とにんにくを合わせて和える。

県産水産品 あなご

福岡県産のあなごを、学校給食で使用するためにいただきました。県内では、宗像市や福岡市でたくさんとれます。身がふわふわでおいしいです。
26日の「あなごとしどん」に登場します。

