

月		火		水		木		金																		
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名															
2	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	3	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	4	しょくパン	道産小麦 スキムミルク	5	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)															
	どさんこじり	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが てづくりみそ ごまあぶら さんおんとう パター かつおだし こんぶだし		ぶたどん	ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ つきこんにやく えだまめ こめあぶら しょうゆ ほんみりん さんおんとう		ポトフ	とりにく じゃがいも にんじん だいこん キャベツ たまねぎ セロリ コンソメ こめあぶら パセリ		いもだんこじり	じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら	6	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)												
	いわしの かばやき	いわし しょうゆ さとう		やさいもっチーズ フライ	じゃがいも おから ねぎ ごぼう にんじん チーズ パンこ こめあぶら		ソースとんかつ	ぶたにく パンこ ケチャップ ソース さんおんとう こめあぶら		チキンみそカツ	とりにく みそ パンこ こめあぶら	ぎょうざ (2こ)	とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ													
649	だいずいそに	だいず ひじき ぶたにく にんじん ごぼう つきこんにやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	625	たたききゅうり	きゅうり にんじん ごまあぶら さんおんとう しょうゆ 酢(す)	655	マカロニサラダ	マカロニ オリーブオイル きゅうり にんじん とうもろこし マヨネーズ さんおんとう	672	こうやどうふの そぼろに	とりにく ぶたにく こうやどうふ えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし こめあぶら	782	755	783	782	751										
9	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	10	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	11	パックうどん	道産小麦	12	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)															
	いものみそしる	あぶらあげ じゃがいも にんじん ながねぎ わかめ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと		はるさめ スープ	ベーコン しいたけ ながねぎ こまつな にんじん はるさめ ちゅうかだし しょうゆ		カレーうどん	ぶたにく にんじん たまねぎ ながねぎ あぶらあげ しいたけ なたこ こめあぶら カレールウ しょうゆ ほんみりん さんおんとう こんぶだし かつおのもと		ミートボール スープ	とりにく キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし コンソメ しょうゆ パセリ	13	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)												
	とりの ごまてりやき	とりにく しょうゆ ごま さとう		しろみざかな フライ	ホキ パンこ こめあぶら		とりてんぷら	とりにく あげたま(こむぎこ) こめあぶら		チキンの オープンやき	とりにく チーズ パンこ	にくじゃが コロッケ	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ パンこ こめあぶら													
605	ごもくきんぴら	ごぼう にんじん つきこんにやく ぶたにく さつまあげ しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし ごま	617	やさいの オイスターソース いため	ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ごまあぶら さんおんとう しょうゆ オイスターソース でんぶ	637	フルーツゼリー	もも りんご みかん マスカットゼリー	624	ジャーマン ポテト	ウインナー じゃがいも たまねぎ コンソメ パセリ こめあぶら	730	744	718	755	599	713									
<p>9月17日は十五夜です。1年で最も月がきれいな夜のことです。旧暦の8月15日(今の9月中旬)が満月にあたることから「十五夜」と呼ばれていました。大きな満月は「中秋の名月」と呼ばれ、お団子やすずきなどお供え物をして月を眺める、日本の伝統行事です。</p> <p>※9/17 おつきみだんごがです。よくかんで食べてね。</p>																										
<p>平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>649</td> <td>784</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>25.4</td> <td>29.3</td> </tr> <tr> <td>しぼう (g)</td> <td>21.6</td> <td>23.3</td> </tr> <tr> <td>えんぶん (g)</td> <td>2.6</td> <td>3.1</td> </tr> </table>				小学校	中学校	エネルギー (kcal)	649	784	たんぱく質 (g)	25.4	29.3	しぼう (g)	21.6	23.3	えんぶん (g)	2.6	3.1	17	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	18	コッパン	道産小麦 スキムミルク	19	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)
	小学校	中学校																								
エネルギー (kcal)	649	784																								
たんぱく質 (g)	25.4	29.3																								
しぼう (g)	21.6	23.3																								
えんぶん (g)	2.6	3.1																								
24	なめこの みそしる	なめこ にんじん ながねぎ あぶらあげ とうふ わかめ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと	クリーム シチュー	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ クリームシチューのもと パター スキムミルク チーズ	みそワントン スープ	ぶたにく ワントン たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ ラーメンスープ	20	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)																	
	やきつくね	とりにく たまねぎ にんじん れんこん ねぎ さとう しょうゆ パンこ	フランクフルトの ケチャップかけ	フランクフルト ケチャップ さんおんとう	たまねぎ コロッケ	たまねぎ にんじん かつお パンこ こめあぶら	さばみそに	さば みそ さとう																		
	きりぼし だいこん	だいこん ひじき にんじん つきこんにやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん まぐる ドレッシング	629	キャベツと はるさめの ピリからいため	ぶたにく はるさめ キャベツ にんじん さんおんとう しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こめあぶら	きゅうりの ごまあぶらあえ	きゅうり ごまあぶら そばつゆ																	
743	おつきみだんご	こめ さとう しょうゆ	946	26	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	27	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)																	
30	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	24	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	25	パックラーメン	道産小麦 かんすい	26	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)															
	ちょいから みそしる	はくさい ながねぎ にんじん にら ぶたにく てづくりみそ ごまあぶら かつおだし しょうゆ さんおんとう コチジャン		キャベツの みそしる	キャベツ にんじん あぶらあげ ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと		しおラーメン	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん はくさい ぶたにく メンマ なたこ しょうが にんにく ラーメンスープ ちゅうかだし かつおだし		かきたまじる	とりにく たまご にんじん こまつな ながねぎ ほんみりん しょうゆ かつおだし でんぶ	27	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)												
	にしんのおろしに	にしん だいこん さとう		いわしのみぞれに	いわし だいこん さとう		はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら		ほっけフライ	ほっけ パンこ こめあぶら	オムレツ	たまご さとう													
604	ぶたにくと たまねぎの いためもの	ぶたにく にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく しょうゆ ほんみりん こめあぶら さんおんとう でんぶ	618	とりすきどうふ	とりにく さんおんとう しょうゆ とうふ たまねぎ はくさい こんにやく しいたけ ほんみりん かつおだし こめあぶら さとう	595	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり にんじん マヨネーズ ごま	619	だいこんの そぼろに	ぶたにく だいこん たまねぎ しめじ にんじん えだまめ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら でんぶ	736	744	691	745	769										
<p>9月16日は敬老の日です。敬老の日とは、お年寄りに対して、「長い間社会貢献してきたことや長寿に敬意を評し、お祝いする」という意味が込められた祝日です。みなさんが大きく育つことをいつも見守ってくれているおじいちゃんおばあちゃんに、直接お話したり、電話をかけてお話したり、お手紙を書いたりして、「あがりとう」という言葉を伝えましょう。</p>																										
<p>魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね!</p>			<p>*牛乳は毎日付きます。 *スプーンは、マークのある日のみ付いています。 *はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。 *都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。 ◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。</p>			<p>◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし</li> <li>◆トマトケチャップ ◆トマトジュース</li> <li>◆フリルレタス</li> <li>◆きゅうり</li> <li>◆てづくりみそ</li> <li>◆だいず</li> </ul>			<p>けいろう ひ 敬老の日</p> <p>③ 90% すいかは、全体の約90%、ほとんどが水分です。暑い夏の日に、熱くなって汗をかいた体を冷やし、水分補給にも最適です。</p>																	