

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (月)	ごはん					こめ		608	739
	牛乳		牛乳					23.9	28.8
	じゃがだんご汁	はんぺん	わかめ	こねぎ	たまねぎ えのきたけ	いももち			
	焼き肉	ぶたもち肉 赤みそ		ビーマン	たまねぎ キャベツ りんご		油 ごま		
2 (火)	パインパン					パインパン		599	815
	牛乳		牛乳					25.9	33.8
	梅しそスパゲッティ	ぶたもち肉	ちりめん のり	にんじん 小松菜 しそ	たまねぎ しいたけ うめ	スパゲッティ	オリーブオイル		
	カラフルサラダ			赤ビーマン	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油		
3 (水)	ごはん					こめ		639	828
	牛乳		牛乳					24.1	31.1
	冬瓜と厚揚げのそぼろ煮	あつあげ ぶたひき肉		にんじん	とうがん しいたけ えだまめ	さとう でん粉	油		
	いわしのカリカリフライ		いわしフライ				油		
	きゅうりともやしのごま酢和え				きゅうり もやし	さとう	ごま		
4 (木)	コッペパン					コッペパン		577	770
	牛乳		牛乳					23.3	30.2
	オクラとトマトのスープ	卵 とりむね肉		トマト オクラ	たまねぎ	でん粉			
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油 マーガリン		
5 (金)	かくれんぼカレー	ぶたひき肉 大豆ミート	スライスチーズ	にんじん	たまねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ	619	754
	牛乳		牛乳					18.5	21.8
	フルーツミックス				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	カスタードクリーム			
8 (月)	ごはん					こめ		626	754
	牛乳		牛乳					24.7	29.8
	春雨スープ	うすらの卵 とりむね肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	はるさめ			
	豚肉の香味炒め	ぶたもち肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	さとう	ごま油 ごま油		
	なし				なし				
9 (火)	米粉パン					米粉パン		588	791
	牛乳		牛乳					24.1	31.5
	冷やし島原手延うどん	ハム 錦糸卵			きゅうり	うどん			
	ゴーヤチップス	大豆		にんじん	にがうり	でん粉 さつまいも	油		
10 (水)	ごはん					こめ		565	724
	牛乳		牛乳					20.8	27.2
	秋なすのみそ汁	油揚げ 麦みそ		こねぎ	なす えのきたけ たまねぎ				
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	油		
	ひじきの炒り煮	油揚げ とりもも肉 大豆 てんぷら	ひじき	にんじん		さとう			
11 (木)	コッペパン					コッペパン		582	772
	牛乳		牛乳					26.5	34.1
	トマト味の肉じゃが	ぶたもち肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	バター 油		
	オムレツ	オムレツ							
	ほうれん草ときのこのソテー	ウインナー		ほうれん草	コーン		油		
12 (金)	麦ごはん					こめ むぎ		611	743
	牛乳		牛乳					26.7	32.5
	鉄腕マーボー豆腐	ぶたひき肉 ぶた肉レバー しほり豆腐 赤みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でん粉	ごま油		
	パンパンジー	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ねりごま		

おもな行事予定

11日（木）～12日（金） 大三東小5年生 宿泊体験学習

今月の献立について

5日（金） **かくれんぼカレー**
カレーの中に何がかかれていますでしょうか？
材料をみて考えてみてください！



鉄腕ってなに？
12日（金）と26日（金）には、献立名に「鉄腕」がついています。
みなさんの成長に欠かせない「鉄分」という栄養を強化した料理です。
鉄分を多く含むレバーやひじきが使われています。
まだまだ暑いこの季節、鉄分は汗と一緒に流れてしまう栄養素のひとつです。
元気に過ごすためにも、摂ってもらいたい栄養素です。



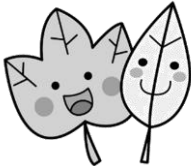
裏面もご確認ください。

今月の給食費の引き落としは9/5です。

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
16 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		616	839
	牛乳		牛乳					23	30.2
	タイピーエン	ぶたもも肉 はんぺん イカ うずらの卵		にんじん こねぎ	たけのこ キャベツ	はるさめ	ごま油		
	春巻き	春巻き					油		
	きゅうりの南蛮漬け				きゅうり	さとう	ごま油		
17 (水)	ごはん					こめ		599	727
	牛乳		牛乳					26.7	32.5
	にら玉汁	木綿豆腐 卵		にら	しめじ	でん粉			
	上対馬とんちゃん	ぶたもも肉 麦みそ		ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	さとう	ごま油 ごま		
18 (木)	コッペパン					コッペパン		596	783
	牛乳		牛乳					23.9	30.9
	ラビオリスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	でん粉			
	なすのミートグラタン	ぶたひき肉	チーズ		なす たまねぎ	さとう	油		
	いちごジャム					いちごジャム			
19 (金)	ごはん					こめ		584	702
	牛乳		牛乳					21.3	25.1
	鶏ごぼう汁	とりもも肉 油揚げ		にんじん	そぎごぼう こんにゃく 深ねぎ しいたけ	さとう			
	いわしの生姜煮	いわし生姜煮							
	ひよっつるの酢の物		ひよっつる	にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま		
22 (月)	麦ごはん					こめ むぎ		595	722
	牛乳		牛乳					23.5	28.2
	トックスープ	とりむね肉		にんじん チンゲンサイ	深ねぎ ししいたけ	トック	ごま		
	ブルコギ	ぶたもも肉		にら	たまねぎ	さとう	ごま油		
24 (水)	ごはん					こめ		627	750
	牛乳	とりむね肉 卵	牛乳					27.4	32.3
	豚汁	ぶたもも肉 あつあげ 麦みそ		にんじん こねぎ	こんにゃく そぎごぼう	じゃがいも			
	鶏肉とレバーの甘酢和え	とりむね肉 卵-竜田揚げ				でん粉 さとう	油		
	きゅうりの生姜和え				きゅうり		ごま油		
25 (木)	縦割りコッペパン					コッペパン		551	732
	牛乳		牛乳					25.6	32.7
	コーンスープ	とりむね肉 卵		にんじん こねぎ	たまねぎ コーン	でん粉			
	フランクフルトのトマトソース	フランクフルト				さとう			
	むしキャベツ				キャベツ				
26 (金)	スタミナライス	ぶたもも肉 油揚げ		にんじん	そぎごぼう にがうり コーン	こめ むぎ さとう	油	521	700
	牛乳		牛乳					22.7	28.9
	わかめスープ	とりむね肉 木綿豆腐 はんぺん	わかめ	こねぎ	たまねぎ		ごま油 ごま		
	鉄腕ぎょうざ	ぎょうざ					油		
	もやしのナムル			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油		
29 (月)	ごはん					こめ		668	817
	牛乳		牛乳					28.8	35.1
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉 あつあげ 棒天		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でん粉			
	きびなごの南蛮漬け		れんこん	赤ピーマン	たまねぎ 深ねぎ	でん粉 さとう	油		
30 (火)	はちみつパン					はちみつパン		615	830
	牛乳		牛乳					24.5	32
	ウインナーと白インゲン豆の Pasta	ウインナー グレーンザン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	ペンネ			
	イタリアンサラダ	ハム	チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ	さとう	油		

おもな行事予定

- 18日（木）～19日（金） 有明中2年生職場体験学習
- 24日（水）～25日（木） 高野小5年生宿泊体験学習
湯江小5年生宿泊体験学習



今月の献立について

- 18日（木）旬の野菜「秋なす」を使った献立
給食センター手作りの秋なすを使った
ミートグラタンです。

