

～ 敬老の日 ～

日 曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
20 か 火	ごはん	こまつな 小松菜のみそ汁	じゃがいも	とうふ 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ こまつな たま 小松菜 玉ねぎ	厚削り節	631
		めひかりのから揚げ (添えキャベツ)	ばれいしょ粉 大豆油	めひかり	(キャベツ)	食塩 こしょう (うすくちしょうゆ)	744
21 すい 水	コッペ パン	あき 秋の香りシチュー	さつまいも 小麦粉 マーガリン サラダ油	とりく 鶏肉 牛乳	たま 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ コーン	バセリフレーク とりがら 食塩 こしょう	619
		フレンチサラダ	サラダ油 さとう 砂糖		キャベツ きゅうり みかん	食塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ	711
22 き 木	ごはん	はるさめ 春雨スーフ	はるさめ 春雨 ごま ごま油	ベーコン	しいたけ にんじん こまつな たま 小松菜 玉ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 食塩 こしょう	624
		ほいにーろー 回鍋肉	サラダ油 さとう 砂糖 ごま油 ばれいしょ粉	ふたく 豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ キャベツ カラーピーマン にら	おろししょうが おろしにんにく うすくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	741
23 きん 金	～ 秋分の日 ～						
26 げ 月	ごはん	ほうとう	ほうとう 里いも いた 板こんにゃく	とりく 鶏肉 油揚げ	かぼちゃ にんじん 白菜 しいたけ ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 食塩	633
		ようふう しらあ 洋風白和え	さとう 砂糖 マヨネーズ ごま	とうふ 豆腐 ベーコン みそ	きゅうり ほうれん草		741
27 か 火	三色丼	三色丼の具をごはんにのせて食べてください。	ごはん サラダ油 さとう 砂糖	たまご とりく 卵 鶏肉 大豆	あおめ 青豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 おろししょうが	647
		うお 魚そうめん汁	そうめん	さ 魚そうめん 油揚げ わかめ	にんじん しいたけ たま 小松菜 白菜 玉ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 食塩 みりん	758
28 すい 水	コッペ パン	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	とりく なた 鶏肉 豚レバー ひよこ豆 あか まめ あお 赤いんげん豆 青えんどう豆 スキムミルク	たま 玉ねぎ にんじん セロリ トマト	バセリフレーク おろしにんにく とりがら 食塩 こしょう 赤ワイン うすくちしょうゆ	611
		レッドキャベツサラダ 中2 リクエスト	サラダ油 さとう 砂糖	ちくわ	レッドキャベツ キャベツ もやし	酢 うすくちしょうゆ	701
29 き 木	ごはん	さつまい	さつまいも	とりく とうふ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 白菜 もやし ねぎ	厚削り節	690
		とうみょうい 豆苗入り野菜炒め 中2 リクエスト	サラダ油	とりく 鶏肉	にんじん 豆苗 キャベツ たま 玉ねぎ	おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒 食塩 こしょう	810
30 きん 金	コッペ パン	キャベツのクリーム煮	こむぎ 小麦粉 マーガリン サラダ油	とりく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 生クリーム	キャベツ にんじん たま 玉ねぎ グリンピース コーン	とりがら 食塩 こしょう 白ワイン	677
		かぼちゃの元気揚げ	じゃがいも こむぎ 小麦粉 さとう 大豆油	ウインナー ちりめん 卵	たま 玉ねぎ かぼちゃ	食塩	792

- ★ 牛乳（赤の食品）は毎日ついています ★
★ 主食は『黄』の食品です ★

※9月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	635kcal	25.7g	20.0g	325mg	2.1mg	2.4g	4.8g	中学生	754kcal	29.7g	22.7g	346mg	2.7mg	3.0g	5.8g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g

🍀はハッピー人参が入っています♪ ○9月の干しいたけ・きゅうりは北方産を使用する予定です。

今回の「ひむかの日」は16日（金）に干切大根を使った『ミートソーススパゲッティ』を出します。お楽しみに♪

🌾 農作物をお供えし、収穫を祝う “お月見”

じゅうごや
十五夜

きゅうれき がつ にち ちゅうしゅうめい げつ
旧暦8月15日「中秋の名月」

さと しゅうかく し き せき あ
里いもが収穫される時期に当たる
ことから、「芋名月」ともいいます。
すすきや月見団子、季節の果物な
どをお供えし、里いも料理を味わ
います。

じゅうさんや
十三夜

きゅうれき がつ にち ちゅうしゅうめい げつ
旧暦9月13日「後の名月」

じゅうごや いちめいげつ たい じゅうさんや
十五夜の芋名月に対し、十三夜は
「栗名月」や「豆名月」といいます。
じゅうごや おおき すすき
十五夜と同じように、すすきや月
見団子などをお供えし、栗や豆を
使った料理を味わいます。

今年の十五夜は、
9月10日（土）です！

十五夜は家族で

お月見しませんか