

日	曜日	献立名	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質
			おもに血や肉になるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの	kcal	g
1	月	ごはん 牛乳 夏野菜オムレツ 小松菜サラダ コロコロスープ	牛乳 卵 豚肉 牛乳 チーズ ハム ベーコン	トマト ピーマン 小松菜 きゅうり キャベツ レモン かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	米 油 砂糖 油 じゃがいも いんげん豆	648	26.6
2	火	チキンカレーライス 牛乳 キャベツのごまドレッシングあえ なし	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく りんご 牛乳 キャベツ きゅうり コーン なし	米 じゃがいも 油 ルウ 砂糖 ごま 油 ごま油	663	21.2
3	水	ごはん 牛乳 焼肉 わかめスープ チーズ	牛乳 牛肉 みそ 豆腐 わかめ チーズ	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ しょうが りんご 玉ねぎ えのき	米 片栗粉 砂糖 ごま 油	642	29.0
4	木	冷やしうどん 牛乳 ちくわの二色揚げ わかめとツナのサラダ ヨーグルト	ハム 卵 牛乳 ちくわ 卵 青のり 脱脂粉乳 ツナ わかめ ヨーグルト	きゅうり しいたけ にんじん 小松菜 キャベツ	うどん 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油	606	29.7
5	金	ごはん 牛乳 たちうおの揚げ煮 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 たちうお 豆腐 みそ わかめ	小松菜 にんじん キャベツ ねぎ しめじ	米 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ごま じゃがいも	656	24.6
8	月	ごはん 牛乳 回鍋肉 ミニトマト 卵スープ	牛乳 豚肉 みそ 卵	ピーマン にんじん キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく ミニトマト にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 油 片栗粉	625	27.5
9	火	バターパン 牛乳 鶏肉のマムレード焼き ほうれん草とえのきのサラダ ミネストローネ	卵 生クリーム 牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	しょうが にんにく ほうれん草 にんじん キャベツ えのき トマト パセリ 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖 バター マーガリン マムレード 砂糖 油 じゃがいも	607	29.9
10	水	他人井 牛乳 かみかみサラダ ぶどう	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳	にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ えのき 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 切干大根 ぶどう	米 砂糖 片栗粉 砂糖 油 ごま油	634	25.6
11	木	カレーピラフ 牛乳 ホキフライ 小松菜のあえもの フルーツ白玉	牛肉 牛乳 ホキ 豆乳 寒天	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 小松菜 キャベツ みかん パイン もも りんご ナタデココ	米 小麦粉 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ごま 白玉だんご 砂糖	664	20.4
12	金	ごはん 牛乳 豆腐のかわり揚げ 春雨のごま炒め なすのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ちりめん 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 小松菜 にんじん たけのこ ねぎ なす えのき	米 小麦粉 砂糖 油 春雨 ごま ごま油	667	26.1
16	火	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め きゅうりのごまあえ わかめと卵のスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ ちくわ 卵 わかめ	ピーマン もやし にんじん きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	636	27.2
17	水	ごはん 牛乳 鯛のごまみそだれ 大根ツナサラダ 沢煮椀	牛乳 たい みそ ツナ 豚肉 油揚げ	小松菜 大根 きゅうり コーン にんじん ねぎ もやし たけのこ	米 砂糖 ごま マヨネーズ	660	26.9
18	木	ごはん 牛乳 とりつくね焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ ひじき 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ねぎ キャベツ えのき	米 片栗粉 パン粉 砂糖 砂糖 油	641	28.8
19	金	ごはん 牛乳 麻婆茄子 パンサンズー にらたまスープ	牛乳 豚肉 みそ ハム 卵	にんじん なす 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にら 玉ねぎ	米 牛乳 砂糖 片栗粉 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	636	23.4
22	月	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの甘酢あえ 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 ちりめん 青のり	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース にんじん キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 油 砂糖 砂糖 ごま	600	24.8
24	水	ビビンバ (肉みそ・ナムル) 牛乳 豆腐とわかめのスープ なし	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 わかめ	ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが 玉ねぎ えのき なし	米 砂糖 ごま 油 ごま油	635	24.7
25	木	ごはん 牛乳 あじの南部焼き もやしのあまずあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 あじ 鶏肉	しょうが にんじん もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 ごま 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	622	27.8
26	金	ごはん 牛乳 鯛のレモン煮 キャベツのかつおあえ さといものみそ汁	牛乳 たい かつお節 厚揚げ みそ	レモン ほうれんそう にんじん キャベツ にんじん ねぎ 大根	米 片栗粉 砂糖 油 里芋	644	26.7
29	月	チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ パンパンジー 中華スープ	豚肉 卵 牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが にら ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん しいたけ 長ねぎ	米 油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 春雨	617	24.1
30	火	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース ひじきサラダ やまぶきスープ	卵 生クリーム 牛乳 牛肉 豚肉 卵 牛乳 ハム ひじき 豚肉 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ マッシュルーム しめじ 小松菜 きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 マーガリン パン粉 砂糖 油 砂糖 油 ごま油 ポタージュルウ	631	29.2

今月の給食



※材料の都合により献立を変更することがあります。

☆朝ごはんはHappyサイクル!!☆

- ☆ 17日(水) 水産の日給食...宇和島産の鯛を使います。
- ☆ 19日(金) 旬の食材給食(食育の日)...旬のなすを味わいましょう。
- ☆ 26日(金) 地産地消の日給食...宇和島産の鯛、里芋を使います。

《9月旬の食材》

里芋 なす きのこ ぶどう 梨など旬の食材を使います。



1日を元気に過ごすためのひみつ、それは「早起き」と「朝ごはん」です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。夏休みに夜ふかし、朝ねぼろの悪い習慣がついてしまった人も、早起きと朝ごはんはよい生活リズムに早めにリセットしておきましょう!