

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
2	水	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	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン なし	米 じゃが芋 油 ルウ 砂糖 ごま 油 ごま油	617	23.5
3	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 わかめ ツナ 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	600	29.2
4	金	ごはん 牛乳 焼肉 豆腐とわかめのスープ チーズ	牛乳 牛肉 豚肉 みそ 豆腐 わかめ チーズ	ピーマン キャベツ 玉ねぎ しょうが りんご 玉ねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 ごま 油	619	27.7
7	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	603	26.8
8	火	バターパン 牛乳 鶏肉のママレード焼き 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 えのきたけ 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 ママレード 砂糖 油 じゃが芋	602	29.0
9	水	他人丼 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 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	611	24.7
10	木	ごはん 牛乳 たちうおの揚げ煮 小松菜のごまあえ じゃが芋のみそ汁	牛乳 たちうお 豆腐 みそ わかめ	小松菜 にんじん キャベツ しめじ	米 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ごま じゃが芋	640	24.2
11	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 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ グリンピース 小松菜 にんじん たけのこ ねぎ なす えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 油 春雨 ごま ごま油	631	23.6
14	月	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め きゅうりのごまずあえ 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 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	600	25.3
15	火	カレーピラフ 牛乳 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ フルーツポンチ	牛肉 牛乳 鶏肉 ハム 豆乳 寒天	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン みかん パイン もも りんご ナタデココ レモン	米 油 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 油 砂糖	655	23.3
16	水	ごはん 牛乳 たいの香味焼き 大根サラダ 沢煮椀	牛乳 たい ツナ 豚肉 油揚げ	しょうが にんにく にんじん 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 マヨネーズ	615	25.7
17	木	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 かまぼこ 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 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	601	24.9
18	金	ごはん 牛乳 麻婆茄子 パンサンスー 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 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり にら 玉ねぎ	米 片栗粉 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	627	23.8
24	木	ごはん 牛乳 あじの南部焼き もやしのあまずあえ じゃが芋のそぼろ煮	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 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油	608	27.5
25	金	ごはん 牛乳 ホキのさらさ揚げ キャベツのごま酢あえ いもたき お月見団子	牛乳 ホキ ちくわ 油揚げ 鶏肉	しょうが きゅうり にんじん キャベツ にんじん しいたけ こんにゃく	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 里芋 砂糖 上新粉 砂糖	663	26.2
28	月	ビビンバ（肉みそ・ナムル） 牛乳 わかめスープ 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 えのきたけ なし	米 砂糖 ごま 油 ごま油	607	23.4
29	火	ハンバーガー 牛乳 ポテト やまぶきスープ	卵 生クリーム 牛乳 チーズ 牛肉 豚肉 卵 牛乳 ハム 豚肉 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ レタス トマト 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 えのき しめじ	小麦粉 砂糖 マーガリン パン粉 砂糖 油 砂糖 油 ごま油 じゃがいも ポタージュルウ 油	631	28.0
30	水	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 えのきたけ 長ねぎ	米 ごま油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 春雨	600	24.0

☆おいしさでつながる！市内統一メニューのお知らせ☆

※材料の都合により献立を変更することがあります。

9月より、市内の調理場が連携し、共通のメニューを取り入れた給食を実施します。「水産の日」「食育の日」「地産地消の日」といった食の記念日に、丸ごと一食分をそろえる日や、特定の何品かを共通にする日を設けます。なお、実際の食材やレシピ、分量は各調理場の特色に合わせて調理するため、学校ごとに少しずつ異なる味わいとなります。どんなメニューが登場するか、毎月楽しみにしててくださいね！

今月の給食

- ☆ 16日(水) 水産の日給食・・・市内統一献立です。宇和島産の鯛を使います。
- ☆ 18日(金) 旬の食材給食(食育の日)・・・市内統一メニューです。旬のなすを味わいましょう。
- ☆ 25日(金) 地産地消の日・お月見給食・・・市内統一メニューです。郷土料理のいもたき、お月見団子を出します。

《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。

