



9月の献立



日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	エネルギー
1 (木)	ハンバーグ	コーンドレッシング和え イカボール中華風煮 スナップエンドウごま和え 法蓮草ソテー ハンバーグ 和風ソース フルーツ ロールパン	イカ すり身 鶏挽肉	パン 胡麻	コーン キャベツ スナップエンドウ 法蓮草	256
2 (金)	🐟 鯖 南部焼き	花がも煮付 厚焼玉子 麻婆茄子 白菜香り and え 鯖南部焼き フルーツ	がもも 卵 鯖 豚挽肉	ご飯 胡麻	茄子 白菜 紫蘇	340
5 (月)	★にこにこ給食★ 白身フライ	切干大根トマト煮 竹輪煮付 焼きいも風 青梗菜炒め 白身フライ フルーツ	竹輪 白身魚	ご飯 さつま芋	ピーマン 青梗菜 玉葱 切干大根	281
6 (火)	自分de天津飯	胡瓜ナムル プチ肉まん 自分 de 天津飯 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 卵	ご飯 胡麻油	胡瓜 コーン 玉葱 椎茸	301
7 (水)	🐟イカ香味焼き	人参しりしり 揚げ南瓜 ブロッコリー香り and え キャベツコンソメ煮 イカ香味焼き ゼリー	イカ 卵 シーチキン	ご飯	ブロッコリー 人参 南瓜 キャベツ	385
8 (木)	チキンカツ	蓮根サラダ スイートコーン 焼売 オニオンソテー チキンカツ フルーツ フレッシュロール	鶏肉	パン 胡麻油 オイスターソース	蓮根 貝割れ スイートコーン 玉葱	257
9 (金)	🍝スパゲッティトマトソース	小松菜お浸し 醤油玉子 ウィンナー スパゲッティトマトソース スマイリーポテト フルーツ	卵 ウィンナー	ご飯 じゃが芋 スパゲッティ	小松菜 椎茸 玉葱 トマト	356
12 (月)	★にこにこ給食★ 🍷味噌カツ	金平牛蒡 星形しんじょ 蒟蒻煮付 ほうれん草炒め物 みそかつ ゼリー	すり身 豚肉 豆乳	ご飯	牛蒡 人参 南瓜 法蓮草	323
13 (火)	🐔鶏の唐揚げ	ツナコーンドレッシング和え 花がも煮付 大根薄口煮 白菜ブイヨン煮 唐揚 フルーツ	シーチキン がもも 鶏肉	ご飯	コーン 胡瓜 大根 白菜	323
14 (水)	🐟鯖 照り焼き	ミートボール 厚焼玉子 ひじき炒め煮 いんげん胡麻 and え さわら照り焼き フルーツ	鶏挽肉 卵 鯖	ご飯 胡麻	いんげん 人参 ひじき 玉葱	316
15 (木)	マカロニグラタン	茄子ラタトゥイユ チキンナゲット マカロニグラタン 蟹蒲鉾 フルーツ	鶏肉 蟹蒲鉾 牛乳	ご飯 マカロニ 胡麻	茄子 ズッキーニ コーン トマト	334
16 (金)	照り焼きハンバーグ	カリフラワーサラダ 半平煮付 スナップエンドウおかか and え 菜の花ソテー 照り焼きハンバーグ フルーツ	半平 鶏挽肉 豚挽肉 鰹節	ご飯	菜の花 人参 カリフラワー スナップエンドウ	335
20 (火)	★にこにこ給食★ 🐟イカ天ぷら	花切干大根煮付 さつま芋甘露煮 ギョーザ キャベツゆかり and え イカ天 ゼリー	イカ	ご飯 さつま芋	いんげん 玉葱 キャベツ 切干大根	303
21 (水)	★にこにこ給食★ 🐔タンドリーチキン風	胡瓜和風ドレッシング and え かまぼこ 枝豆 ブロッコリー中華炒め タンドリーチキン風 フルーツ	鶏肉 魚肉	ご飯	胡瓜 枝豆 椎茸 ブロッコリー	303
22 (木)	🍷カニクリームコロッケ	わかめ中華 and え ウィンナー ミニポテト 青梗菜ソテー カニクリームコロッケフルーツ 黒糖ロール	カニ ウィンナー 牛乳	パン 春雨 じゃが芋 胡麻	コーン 青梗菜 玉葱 わかめ	260
26 (月)	サーモンフライ	蓮根煮付 角揚げ煮付 ハムステーキ 小松菜ソテー サーモンフライ フルーツ	鮭 角揚げ ハム	ご飯	蓮根 小松菜 コーン 茎わかめ	343
27 (火)	オムレッツデミグラスソース	牛蒡サラダ メンチカツ フライドポテト オムレッツデミグラスソース フルーツ	合挽肉 卵	ご飯 じゃが芋	牛蒡 胡瓜 玉葱 パセリ	355
28 (水)	★にこにこ給食★ 自分deドライカレー	白菜コンソメ煮 ほくほくコロッケ ドライカレー フルーツ	鶏挽肉	ご飯 じゃが芋	白菜 コーン ピーマン 人参	308
29 (木)	焼きそば	カリフラワードレッシング and え 三角春巻 焼きそば スナップエンドウ香り and え フルーツ 食パン	豚肉	パン 春雨 胡麻 油 焼きそば麺	カリフラワー 貝割れ キャベツ スナップエンドウ	275
30 (金)	★にこにこ給食★ 🐔鶏肉照り焼き	大根五目煮 ーロイカスナックフライ 蒟蒻煮付 野菜炒め 鶏肉照り焼き ゼリー	鶏肉 イカ	ご飯	大根 人参 椎茸 ピーマン	304

★にこにこ給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。
9月6日(火)は自分de天津飯の為、ふりかけはおかけいたしません。
9月28日(水)は自分deドライカレーの為、ふりかけはおかけいたしません。

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。



中秋の名月「お月見」



旧暦で8月15日を「十五夜」「中秋の名月」などと言います。古来より日本人は月をめでる習慣がありましたが、特に秋のこの時期は空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代の初期に、月を見ながら宴会を催す風習ができました。月の見えるところにススキを飾り、月見団子、枝豆などを飾り、お神酒を供えます。

親子で昔話や子どもの頃の思い出話をしてみませんか？

