


9月15日(木)	小573kcal 中714kcal	9月16日(金)	小630kcal 中737kcal	9月20日(火)	小548kcal 中675kcal	9月21日(水)	小606kcal 中748kcal	9月22日(木)	小528kcal 中648kcal	9月26日(月)	小553kcal 中681kcal
いわしのかば焼き 牛乳 小松菜と油揚げの煮物 野菜とふのすまし汁		味つけコッペパン 牛乳 鶏肉の香味焼き クリームコーンのスープ		ごはん 牛乳 マーボーなす ワンタンスープ		ごはん きざみたくあん 牛乳 あじの南蛮漬け 豚汁		チキンパプリカライス 牛乳 野菜のソテー 米粉マカロニスープ		ゆかりご飯 牛乳 肉じゃが もやしのごま炒め	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	味付けパン	1こ	米	80 g	米	80 g	米	70 g	米	80 g
濃口しょうゆ	2 g	牛乳	1本	牛乳	1本	きざみたくあん	10 g	鶏肉	20 g	ゆかり	2 g
薄口しょうゆ	2 g	鶏肉	50 g	豚ミンチ	15 g	牛乳	1本	たまねぎ	10 g	牛乳	1本
酒	2 g	じゃがいも	30 g	ガーリックパウダー	0.05 g	あじ	1切	にんじん	5 g	豚肉	20 g
開いわし	1枚	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	米粉	3 g	ホールコーン	5 g	じゃがいも	80 g
片栗粉	6 g	こしょう	0.02 g	土しよが	0.5 g	片栗粉	5 g	パプリカ	0.1 g	たまねぎ	50 g
揚げ油	4 g	白ワイン	1 g	なす(八幡産)	35 g	揚げ油	4 g	濃口しょうゆ	1 g	にんじん	20 g
濃口しょうゆ	1.5 g	ガーリックパウダー	0.02 g	にんじん	15 g	たまねぎ	20 g	塩	0.3 g	三度豆	5 g
さとう	1 g	バジル	0.02 g	たまねぎ	20 g	にんじん	5 g	こしょう	0.02 g	糸こんにゃく	20 g
酒	0.5 g	濃口しょうゆ	2 g	たけのこ(水煮)	10 g	さとう	2 g	サラダ油	0.5 g	さとう	3 g
水	1.5 g	サラダ油	0.5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	濃口しょうゆ	1 g	チキンスープ	10 g	濃口しょうゆ	6 g
牛乳	1本	ベーコン	5 g	サラダ油	1 g	酢	3 g	牛乳	1本	みりん	1 g
小松菜	50 g	クリームコーン	20 g	八幡のみそ	3 g	水	3 g	キャベツ	30 g	けずりぶし	1 g
油揚げ	8 g	たまねぎ	20 g	トウバンジャン	0.5 g	豚肉	10 g	にんじん	10 g	水	30 g
さとう	3 g	にんじん	10 g	塩	0.2 g	にんじん	10 g	たまねぎ	10 g	太もやし	50 g
濃口しょうゆ	1 g	パセリ	0.03 g	濃口しょうゆ	2 g	ごぼう	10 g	チキンハム	10 g	にんじん	6 g
けずりぶし	1 g	チキンスープ	6 g	さとう	0.5 g	大根	15 g	サラダ油	0.5 g	白いりごま	1.2 g
水	10 g	塩	0.4 g	チキンスープ	2 g	板こんにゃく	10 g	塩	0.2 g	薄口しょうゆ	1 g
玉ふ	1 g	こしょう	0.02 g	水	10 g	とうふ	15 g	こしょう	0.03 g	塩	0.1 g
にんじん	10 g	薄口しょうゆ	1 g	片栗粉	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	濃口しょうゆ	0.5 g	こしょう	0.02 g
えのきたけ	8 g	片栗粉	1 g	鶏肉	20 g	八幡のみそ	9 g	米粉マカロニ	5 g	ごま油	0.5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	水	100 g	にんじん	10 g	八幡の白みそ	3 g	ベーコン	10 g		
薄口しょうゆ	3 g			たまねぎ	20 g	けずりぶし	3 g	にんじん	20 g		
塩	0.2 g			太もやし	20 g	水	100 g	たまねぎ	30 g		
けずりぶし	3 g			土しよが	1 g			パセリ(乾)	0.03 g		
水	100 g			にら	5 g			塩	0.3 g		
				ワンタンの皮	5 g			こしょう	0.03 g		
				塩	0.3 g			チキンスープ	6 g		
				こしょう	0.02 g			薄口しょうゆ	2 g		
				薄口しょうゆ	4 g			水	100 g		
				けずりぶし	3 g						
				水	100 g						

9月27日(火)	小726kcal 中873kcal	9月28日(水)	小586kcal 中742kcal	9月29日(木)	小574kcal 中708kcal	9月30日(金)	小570kcal 中680kcal
ごはん ふりかけ 牛乳 さわらの竜田揚げ ためき汁		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>文化発表会 のため 給食なし</p>  </div>		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きのこ汁		きな粉パン 牛乳 カレー風味のスープ キャベツとコーンのソテー	
食材名	分量(g)			食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	小型パン	1こ		
ちりめんじゃこ	3 g	牛乳	1本	揚げ油	5 g		
系かつお	1.5 g	豚肉	40 g	きな粉	8 g		
白いりごま	1.5 g	たまねぎ	60 g	上白糖	8 g		
さとう	0.8 g	土しよが	1 g	塩	0.1 g		
濃口しょうゆ	0.8 g	キャベツ	20 g	牛乳	1本		
牛乳	1本	濃口しょうゆ	5 g	豚肉	20 g		
さわら		酒	1 g	じゃがいも	30 g		
小学校 50g	1切	さとう	0.5 g	にんじん	10 g		
中学校 60g	1切	サラダ油	1 g	たまねぎ	30 g		
濃口しょうゆ	2 g	鶏肉	10 g	カレー粉	0.2 g		
酒	1 g	とうふ	30 g	チキンスープ	6 g		
片栗粉	3 g	にんじん	10 g	塩	0.3 g		
米粉	2 g	しめじ	5 g	こしょう	0.02 g		
揚げ油	4 g	えのきたけ	5 g	薄口しょうゆ	1 g		
にんじん	10 g	まいたけ	5 g	水	100 g		
大根	15 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	パセリ(乾)	0.05 g		
板こんにゃく	15 g	八幡のみそ	9 g	にんじん	10 g		
油揚げ	7 g	八幡の白みそ	3 g	ホールコーン	10 g		
さつま揚げ	10 g	けずりぶし	3 g	キャベツ	50 g		
えのきたけ	8 g	水	100 g	塩	0.2 g		
土しよが	1 g			こしょう	0.03 g		
青ねぎ(八幡産)	5 g			濃口しょうゆ	0.5 g		
薄口しょうゆ	2 g			サラダ油	1 g		
濃口しょうゆ	2 g						
けずりぶし	2 g						
水	100 g						
片栗粉	1 g						

### 今月の食育ピクトグラム



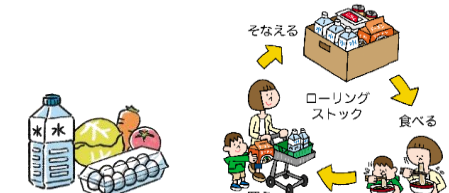
**7 災害に  
そなえよう**

**9月1日は防災の日です!**

いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を用意しておきましょう。

**ローリングストックとは?**


普段の食品を少し多めに買い足しておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭内で備蓄される状態を保つための方法です。



そなえる → ローリングストック → 食べる

※今月のわくわく給食献立はありません。

まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給を心がけましょう。



しほす  
つきい  
かゆぶ  
りうん  
!は