

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかい)		おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)		びこう	
3 火	しらた ま ん 乳	にくみそめん だいすのかみかみサラダ わらびもち	牛 乳	ぎゅうにく ふたにく はんぺん みそ だいす ハム	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	しらたまうどん あぶら さとう でんぶ マヨネーズ わらびもち	きゅうしょく かいし 			
4 水	し こ ん は ん 乳	さけのこうみやき ほうれんそうとたまごの あえもの ふたじる	牛 乳	さけ たまご ふたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ キャベツ ほうれんそう だいこん えのきたけ ごぼう	こめ ごま さとう こんにゃく	「しんまいきゅうしょくかい」 ことしやとみしでとれたしんまい です。			
5 木	な め し 乳	あげじゃがのそぼろに キャベツとちんげんさいのあ ますあえ てづくりあまなつゼリー	牛 乳	ふたにく ちくわ	だいこんのは にんじん キャベツ ちんげんさい あまなつみかん オレンジジュース	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶ ゼリーのもと	5年生給食なし			
6 金	こ ん は ん 乳	ふたキムチ ちゅうかうたまごスープ れいとうみかん	牛 乳	ふたにく かにかまほこ たまご	たまねぎ はくさいキムチ だいすもやし ビーマン にんにく しょうが きくらげ たけのこ とうもろこし ねぎ みかん	こめ さとう あぶら はるさめ でんぶ	9がつ9かは、ごせつくのひと つの「ちょうようのせつ」です。 やくばらいのいみできくをた べるしゅうかんがあります。			
9 月	ご ん は ん 乳	さんまのぎんがみやき キャベツのゆかりあえ きくのみしじる ひとくちりんごゼリー	牛 乳	さんまのぎんがみやき かまほこ(きくがた)	キャベツ にんじん しそふりかけ だいこん えのきたけ しいたけ はくさい みつば	こめ でんぶ ひとくちりんごゼリー	「ちょうようのせつ こんだて」			
10 火	ご ん は ん 乳	だいこんのそぼろに ささみおはばいにくフライ マカロニサラダ あじつけのり	牛 乳	ふたにく やきどうふ ささみおはばいにくフライ あじつけのり	だいこん にんじん さやいんげん しょうが とうもろこし きゅうり	こめ さとう でんぶ あぶら マカロニ マヨネーズ	『おはし チャレンジデー』 			
11 水	ご ん は ん 乳	ハヤシライス ツナとみずなのあえもの てづくりプリン	牛 乳	ふたにく ツナ かつおぶし 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム みずな キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごま プリンのもと	4、5年生給食なし			
12 木	ご ん は ん 乳	ピピンパ わかめスープ ヨーグルト	牛 乳	ぎゅうにく みそ たまご わかめ やきふた とうふ ヨーグルト	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	こめ さとう あぶら はるさめ	4、5年生給食なし			
13 金	ご ん は ん 乳	さといもコロック きんぴらごぼう なすのみそしる おつきみデザート	牛 乳	ふたにく わかめ なまあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん なす えのきたけ ねぎ	こめ さといもコロック あぶら こんにゃく さとう おつきみデザート(ゼリー)	ことしは9がつ13にちが「ちゅ うしゅうのめいげつ」です。 「おつきみこんだて」			
17 火	ご ん は ん 乳	とりにくのレモンやき ジャーマンポテト ふのすましじる	牛 乳	とりにく ウインナー とうふ かまほこ	レモン パセリ にんじん えのきたけ みつば	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも しらたまふ				
18 水	む ご ん は ん 乳	スタミナカレー マンナンサラダ みかんゼリー	牛 乳	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく ちんげんさい とうもろこし みかんゼリー	こめ むぎ あぶら サラダこんにゃく ごま さとう				
19 木	ご ん は ん 乳	マーボードウフ えだまめコロック パンパンジーサラダ	牛 乳	とうふ ふたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら でんぶ えだまめコロック ごま				
20 金	ご ん は ん 乳	ぎゅうどん こまつなごまあえ フルーツくすだま	牛 乳	ぎゅうにく かまほこ	たまねぎ ねぎ こまつな もやし りんごもも	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま くすもち				
24 火	ご ん は ん 乳	れんこんサンドフライ みつばのあえもの きりほしだいこんのみそしる ぶどう	牛 乳	れんこんサンドフライ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	みつば もやし にんじん きりほしだいこん えのきたけ ねぎ ぶどう	こめ あぶら さとう	「あいちのこんだて」 だいずをつぶしてつくる「う ちまめじる」は、しょうじん りよりりとして、したしまれ てきました。			
25 水	あ い ち の こ め こ パン 50 牛 乳	トマトスパゲッティ イタリアンサラダ フルーツのゼリーよせ	牛 乳	ベーコン	にんにく トマト なす たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり パイナップル もも	あいちのこめこパン50 スパゲッティ あぶら さとう ドレッシング ゼリー				
26 木	ご ん は ん 乳	ソースカツ かにサラダ うちまめじる	牛 乳	チキンカツ かにかまほこ みそ	キャベツ とうもろこし にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら いんげんまめ さといも	きょうどりょうり こんだて 『ふくいけん』			
27 金	ご ん は ん 乳	いわしのしょうがに ひじきのいために かきたまじる セレクトデザート ①プリンタルト ②メープルマフィン	牛 乳	いわしのしょうがに ふたにく ひじき はんぺん たまご かまほこ とうふ	さやいんげん えのきたけ はくさい みつば	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぶ ①プリンタルト ②メープルマフィン	 セレクトきゅうしょく			

※太字は地元野菜です

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー638kcal、たんぱく質16.1%、脂質27.6% ※小学校中学年を基準としています。