

9月 よていこんだてひょう

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>♥おいしい給食リクエスト</p> <p>ちゅうがくねんせいしょうがくねんせい 中学3年生・小学6年生のクラスから募 集したリクエストを、今月から予算や栄養 価、組み合わせを考えながらできるだけ給 食に出していきます。</p> <p>どのクラスのリクエストかは給食時間の放 送でお知らせするのでお楽しみに！ (献立表には♥でお知らせしています)</p> <p>成長期の体をつくる 魚 栄養がいっぱい！</p> <p>魚には、良質のたんぱく質やカルシウムな どの体をつくるのに必要な栄養素が含まれて います。また、中性脂肪を減らすなど、体に よい働きをする油を言っている特長がありま す。給食でも魚料理を多く取り入れています。 成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的 に魚を食べましょう。</p>					<p>1(木) ♥リクエスト</p> <p>♥フルーツポンチ</p> <p>ごはん ♥チキンカレー</p>	<p>2(金) 9/3 トーカチ</p> <p>サーター</p> <p>アンダギー</p> <p>にんじんイリチー</p> <p>黒米ごはん なかみ汁</p>
<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>5(月)</p> <p>あつあげのちゅうかいため</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>6(火) 南小6-3 ※使用食材には★をつけています</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>ごはん ぶたバラ大根</p>	<p>7(水)</p> <p>やさいグラタン</p> <p>さつまいもスープ</p> <p>なかよしパン こくとうあげパン (幼)</p>	<p>8(木) 南中・南星中</p> <p>ヨーグルト(中のみ)</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>ごはん もずくのみそ汁</p>	<p>9(金) 十五夜</p> <p>しらたま紅芋ソース</p> <p>ハンバーグのてりやきソース</p> <p>ごはん おつきみ汁</p>		
<p>あか き みどり</p>	<p>ぎゅうにゅう、魚肉すりみ、とうふ、だいず粉 なると、あつあげ、とりにく</p> <p>こめ、こむぎこ、豚脂、ごま油、でんぶ ん、だいず油、さとう</p> <p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ はくさい、ヤングコーン、たけのこ、きくらげ しょうが、にんにく</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、とりにく とりかわ、チーズ</p> <p>こめ、だいず油、さとう、ごま油、こむぎこ パン粉、なたね油、★さとう</p> <p>だいこん、にんじん、しいたけ、きくらげ こまつな、こんにやく、ながねぎ、にんにく しょうが、ほうれんそう、★シークワサー</p>	<p>ぎゅうにゅう、だしふんにゅう、きなこ 白いんげん豆、無塩せきベーコン、とうにゅう おから</p> <p>こむぎこ、さとう、だいず油、三温糖、こくとう アーモンド、さつまいも、マーガリン、こめこ じゃがいも、マッシュポテト</p> <p>たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン ほうれんそう</p>	<p>ぎゅうにゅう、もずく、ぶたにく、あぶらあげ みそ、あつあげ、ツナ、たまご、★ヨーグルト</p> <p>こめ、だいず油</p> <p>だいこん、にんじん、ねぎ、ゴーヤー もやし</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず</p> <p>こめ、さといも、豚脂、でんぶ ん、三温糖、さとう、べにいも、上新粉</p> <p>とうがん、にんじん、こまつな、たまねぎ マッシュルーム、しょうが</p>		
<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>12(月) ♥リクエスト</p> <p>♥キムチーズ肉じゃが</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>13(火) 南小2-5・6-3、南星中 ※使用食材には★をつけています</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>肉団子のあまずいため</p> <p>ごはん いらたま汁</p>	<p>14(水) ♥リクエスト</p> <p>♥スティックタルト (りんご)</p> <p>チキンナゲット</p> <p>カレーピラフ</p>	<p>15(木)</p> <p>スティックチーズ</p> <p>かぼちゃそぼろ</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>16(金) ♥リクエスト</p> <p>♥ラーメン(具)</p> <p>♥ラーメン(めん)</p> <p>♥しょうゆラーメン (汁)</p> <p>はるまき</p>		
<p>あか き みどり</p>	<p>ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、ぶたにく チーズ、さば</p> <p>こめ、じゃがいも、だいず油、三温糖 こむぎ、★さとう</p> <p>にんじん、しいたけ、レタス、はくさい、りんご たまねぎ、しょうが、にんにく、こんにやく</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、ぶたにく 細切りかまぼこ、だいず</p> <p>こめ、ごま油、でんぶ ん、三温糖、だいず油 こむぎ、★さとう</p> <p>にら、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす たけのこ、きくらげ、しょうが、★パイン</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、無塩せきウインナー おから、だいず</p> <p>こめ、おしむぎ、だいず油、さつまいも マーガリン、こめこ、さとう、マッシュポテト</p> <p>コーン、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、りんご</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、だいず、チーズ</p> <p>こめ、さといも、だいず油、でんぶ ん</p> <p>にんじん、だいこん、こまつな、こんにやく かぼちゃ、たまねぎ、しょうが</p>	<p>ぎゅうにゅう、なると、わかめ、ぶたにく だいず、とりにく</p> <p>こむぎこ、さとう、でんぶ ん、はるまき、豚脂 だいず油、鶏油、ごま油</p> <p>にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ たけのこ、コーン、きくらげ</p>		
<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>19(月) 敬老の日</p> <p>20(火) 食育の日</p> <p>21(水)</p> <p>22(木)</p> <p>23(金) 秋分の日</p>						
<p>こ ん だ て</p> <p>あか き みどり</p>	<p>26(月)</p> <p>ぐるくんのシークワサーかけ</p> <p>ごはん とりにくと はるさめいため</p>	<p>27(火)</p> <p>オレンジ (小)</p> <p>たかなそぼろ丼</p> <p>ごはん 秋のみそ汁</p>	<p>28(水)</p> <p>オレンジ (幼中)</p> <p>キャベツのおかかいため</p> <p>ごはん 肉団子スープ</p>	<p>29(木) ♥リクエスト</p> <p>とりにくのマーメレードやき</p> <p>コッペパン</p> <p>♥きなこあげパン クラム (南中) チャウダー</p>	<p>30(金)</p> <p>ドライカレー(具)</p> <p>ごはん コンソメスープ</p>		
<p>あか き みどり</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ぐるくん</p> <p>こめ、りよくとうはるさめ、だいず油、三温糖 でんぶ ん</p> <p>にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな ながねぎ、にんにく、シークワサー、しきかん</p>	<p>ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、とりにく だいず、しらすほし、たまご</p> <p>こめ、さといも、だいず油、三温糖、ごま</p> <p>しめじ、えのき、にんじん、たまねぎ、コーン ごぼう、きくらげ、にんにく、たかな、オレンジ</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、わかめ あつあげ、だいず</p> <p>こめ、でんぶ ん、だいず油</p> <p>たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな しょうが、キャベツ、きくらげ、オレンジ</p>	<p>ぎゅうにゅう、だしふんにゅう、きなこ あさり、無塩せきベーコン、白いんげん豆 とりにく</p> <p>こむぎこ、さとう、だいず油、三温糖、こくとう アーモンド、じゃがいも、マーガリン</p> <p>たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ゆず グリーンピース、なつみかん、いよかん、にんにく</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず 無塩せきベーコン、ひよこまめ 青えんどうまめ、赤いんげん豆</p> <p>こめ、だいず油</p> <p>たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ コーン、ピーマン、にんにく</p>		