

日	曜	献立名			今日のひとこと	食 品 名 と 体 の 中 で の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		主 食	牛乳	お か ず		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
						魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	穀類・いも類・ 砂糖	油脂・種実		
1	火	麦ご飯	○	野菜のうま煮 いわしの生姜煮 三色ソテー <div>ちっごの日</div>	★ちっごの日★ 『野菜のうま煮』に筑後市産の『オクラ』と『なす』を使用しています。うま煮とは、一般的に肉や野菜を甘辛く煮た煮物のことをいいます。	鶏肉 がんも いわし 豚肉	牛乳 昆布	にんじん オクラ ピーマン	ごぼう なす しょうが もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	798 29.0	
2	水	パインパン	○	救給カレー 切干大根のソテー ウインナー アセロラゼリー	9月1日の防災の日になみ、災害時の食事を実施しています。災害時の食事について考える機会にしましょう。	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ 切干大根 とうもろこし ドライパイン	パン 米 じゃがいも ゼリー	油	813 21.8	
3	木	しそご飯	○	ゴーヤチャンブル じゃがいものみそ汁	【ゴーヤチャンブル】とは、沖縄県の言葉です。ゴーヤは、苦瓜(にがうり)のこと、チャンブルは、油を使って、熱を加えながら野菜や肉などを混ぜる料理という意味です。	豆腐 卵 豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	しそ にんじん	ゴーヤ キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 ごま油	709 25.0	
4	金	食パン ソフトチーズ	○	鶏肉と豆の揚げ煮 野菜スープ	鶏肉と豆の揚げ煮は、鶏肉・えだまめ・大豆を揚げて、甘辛いタレにからめています。タレのかくし味に「マーマレード」を使用しています。	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン でんぶん マーマレード	油	737 33.3	
7	月	麦ご飯	○	豚肉となすのみそ炒め 魚そうめん汁	豚肉となすのみそ炒めは、みそを2種類使用して甘辛く味付けをしています。夏野菜のなすにしっかりと味付けをしてご飯が進む料理です。	豚肉 みそ 魚そうめん 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	なす たまねぎ しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま	702 24.4	
郷土料理(鹿児島県)													
8	火	麦ご飯	○	鶏飯(汁) きびなごカリカリフライ 春雨と野菜のソテー	鶏飯は、奄美地域を代表する郷土料理です。夏の暑さで食欲がない時でもさっぱりと食べられます。今日は、ご飯と混ぜてさらさらっといただきます。	豚肉 鶏肉 卵 きびなご	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ	米 麦 春雨 砂糖	油	714 27.6	
9	水	カレーサンド (背割り コッペパン)	○	カレーサンドの具 冬瓜と卵のスープ ヨーグルト	★新メニュー★ 「冬瓜と卵のスープ」は新メニューです。旬の冬瓜と卵を使った中華風スープです。冬瓜は、夏に収穫して冬まで保存できることから、この名が付けられました。	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ 冬瓜 キャベツ とうもろこし	パン でんぶん	油 ルウ	770 35.7	
10	木	<div><div></div><div>中間考査1日目</div><div><div>朝ご飯をしっかりと食べよう！</div><div></div></div></div>											
11	金	麦ご飯	○	焼肉 茎わかめの中華スープ	給食の焼肉は、肉と一緒にたくさんの野菜を炒めて作ります。タレは、砂糖・しょうゆ・みそとかくし味にりんごピューレを使っています。	牛肉 鶏肉 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく りんご えのきたけ	米 麦 砂糖 春雨	ごま 油 ごま油	778 26.7	
14	月	麦ご飯	○	さばの煮付け じゃがいものきんぴら ちっごのみそ汁 <div>ちっごの日</div>	★ちっごの日★ 今日は、筑後市産の『冬瓜』を使った「ちっごのみそ汁」です。筑後市産の冬瓜をおいしくいただきます。	さば てんぷら 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ こんにゃく 冬瓜 しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま 油	734 33.6	
15	火	キムチ チャーハン	○	コーンシュウマイ きゅうりのカリカリ漬け 春雨スープ	キムチチャーハンは給食で人気のメニューの一つです。キムチは白菜を丸ごと使用して唐辛子やにんにくを一緒に漬け込んだ漬物です。	豚肉 鶏肉 シュウマイ うずら卵	牛乳	にんじん	白菜 しょうが とうもろこし きゅうり もやし キャベツ しいたけ	米 シュウマイの皮 春雨 砂糖	ごま ごま油 油	682 23.6	
16	水	ワンローフ パン ココアクリーム	○	ラタトゥイユ コンソメスープ ミニゼリー	「ラタトゥイユ」は、フランス南部プロヴァンス地方の伝統的な夏野菜の煮込み料理です。今日の給食では、夏野菜のトマト、なす、ズッキーニと鶏肉と一緒に煮込んでいます。	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	トマト にんじん	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも でんぶん ココアクリーム ゼリー	油	704 32.0	
17	木	麦ご飯	○	ポークカレー 和風サラダ	給食のカレーは、たまねぎをじっくり炒めて作ります。たまねぎが、茶色になるまで炒めることで、甘くなります。チーズやヨーグルトを使ってまろやかなコクを出しています。	豚肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも	油 ルウ ごま	763 23.5	
18	金	黒糖 コッペパン	○	五目ビーフン 大豆とツナのサラダ	ビーフンは、米から作られています。米作りの盛んな中国南部や台湾で食べられてきた食材です。小麦からできた麺と食感を比べてみましょう。	豚肉 てんぷら いか 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しいたけ とうもろこし	パン ビーフン	油 マヨネーズ	744 31.3	
<div><div></div><div>21日：敬老の日 22日：国民の祝日 23日：秋分の日</div><div></div></div>													
24	木	麦ご飯	○	ホキフライ アーモンド和え お月見汁	今日は、【中秋の名月】です。一年のなかでも空気が澄んでいて、月が美しく見えることから、日本ではこの日にお月見をする習慣があります。今日の給食は、白玉もちを入れた「お月見汁」です。	ホキ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ えのきたけ	米 麦 パン粉 砂糖 白玉もち	油 アーモンド	753 26.2	
25	金	ミルク コッペパン	○	スパゲッティナポリタン ツナドレッシングサラダ	ナポリタンは、日本発祥の料理です。スパゲッティをベーコンやピーマンなどの具とともに炒め、ケチャップで味をつけた料理です。	牛肉 ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし レモン	パン スパゲティ	オリーブ油 油	765 30.8	
28	月	ごまじゃこ ご飯	○	千草焼 わかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁	ごまじゃこご飯に使っている白す干は、丸ごと食べることができるので、カルシウムをたくさんとることができます。	卵 油揚げ みそ	牛乳 白す干 わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ	えだまめ もやし たまねぎ えのきたけ	米 砂糖	ごま 油	709 25.8	
29	火	(減)麦ご飯 のりかつおふりかけ	○	五目うどん 切干大根のサラダ	五目うどんは、鶏肉・野菜・油揚げなど種々の具をかけうどんに入れたものです。給食のうどんでは、さば・いりこ・昆布で美味しいだしをとります。	かつお節 鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし 切干大根 とうもろこし	米 麦 めん 砂糖	ごま マヨネーズ	736 25.0	
世界の料理(アメリカ)													
30	水	チーズバーガー (柏型パン) スライスチーズ	○	ハンバーグ キャベツのソテー ABCスープ	今日は、パンにハンバーグとチーズを挟んでハンバーガーにして食べましょう。ハンバーガーはサンドイッチの1種で、アメリカで生まれた料理です。	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン マカロニ	油	754 33.5	

※学校行事・物資の都合等により献立の内容が変更になる場合があります。
※食物アレルギー等がある場合は、家庭で献立表を確認してから登校させてください。