



日(曜)	献立名			主な食品			栄養価		
	主食	牛乳	おかず	あか 血や肉をつくる	き 力や熱になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
29(金)	キーマカレー ナン		ビーンズサラダ ジョア	ジョア ぶたにく カルパソ だいず	ナン さとう じゃがいも	あぶら にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	581	25.0	
防災の日メニュー(ぼうさいのひメニュー)									
1(月)	たきごみごはん (アルファまい)		なめこ入りとんじる こまつなとキャベツのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	アルファまい さとう あぶら	にんじん だいこん なめこ こんにゃく こまつな キャベツ もやし	689	21.5	
2(火)	ぶっかけうどん		だいずとごさかなのあまからあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ だいず かえりほし	じこなうどん さとう あぶら すりごま	にんじん キャベツ もやし こまつな	606	24.4	
3(水)	ごはん		なまあげとじゃがいものあますに くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく くきわかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら でんぶん いりごま	にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ もやし えのきたけ にんにく	602	22.1	
4(木)	くろパン		チキンビーンズ こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	パン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく ホールトマト こまつな だいこん ホールコーン	616	25.7	
5(金)	わかめごはん		マグロカツ さわにわん	ぎゅうにゅう わかめ マグロカツ ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん	にんじん こまつな だいこん しらたき	636	23.8	
8(月)	コーンピラフ		ハンバーグ ABCスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン しょうがはんまめ	こめ さとう あぶら バター じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ こまつな にんにく	618	20.2	
行事食給食:重陽の節句メニュー (ぎょうじしよくきゅうしよく:ちょうようのせつくメニュー)									
9(火)	くりごはん		きびなごフライ きくかあえ	ぎゅうにゅう きびなご	こめ あぶら もちこめ さとう くり さつまいも	こまつな もやし きく	583	21.4	
10(水)	きなこあげパン		ほたてととうふのすーぶに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう きなこ とうふ とりにく ほたてかひいら	パン さとう あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり だいこん	681	25.7	
11(木)	ごはん		とりにくのゆうりんソースかけ たまごいりわかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ	607	27.6	
12(金)	ごはん		じゃがいものにくみソース わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし こまつな だいこん	572	21.3	
16(火)	スタミナみそラーメン		スパイシーポテト だいこんときゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが もやし ホールコーン だいこん きゅうり	612	23.3	
17(水)	フラワーロール		だいずのインドふうにくみ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ キャベツ きゅうり	605	26.1	
18(木)	ピピンパどん		とうがんスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが だいこん もやし きゅうり とうがん ほししいたけ こまつな パインアップル	547	24.5	
食育の日	郷土料理給食:関西地方 (きょうどりよりきゅうしよく:かんさいちほう)								
19(金)	たこめし		こまいフライ ばちじる	ぎゅうにゅう たこ こまい あぶらあげ	こめ さとう あぶら そうめん	にんじん しょうが ほししいたけ たまねぎ こまつな	590	25.0	
22(月)	ごはん		さといものそぼろに ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう あぶら さといも じゃがいも でんぶん	にんじん しょうが たまねぎ こまつな もやし ほししいたけ キャベツ	547	21.9	
24(水)	やきにくチャーハン		はるまき ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	こめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが きゅうり だいこん	565	21.3	
25(木)	ごはん		にくとうふ キャベツのごまみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら すりごま	にんじん たまねぎ しらたき しょうが キャベツ もやし こまつな	575	24.8	
26(金)	きのこスパゲッティ		キャラメルポテト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	スパゲッティ さとう あぶら オリーフゆ さつまいも マーガリン	にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ まいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	635	21.9	
29(月)	ごはん		ホキのかんてくふうみやくみソース トックスープ	ぎゅうにゅう ほき とりにく	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら トック	にんじん ながねぎ にんにく チンゲンサイ たまねぎ	642	31.5	
30(火)	ツイストパン		さつまいものシチュー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン さとう あぶら しらなまめ さつまいも いりごま バター チーズ	にんじん たまねぎ サラダにゃく だいこん きゅうり	653	24.0	
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の原材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。							平均 栄養価	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 24.0 g

9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句」です



別名、「菊の節句」ともいい、菊は不老長寿の力をもつ高貴な花といわれています。強い香りで邪気を払うとされる菊の花を觀賞したり、花びらを浮かべた酒やお茶を飲んで長寿を祈る節句です。

山形県産の食用菊「もってのほか」は紫色をした晩生の品種で、特に香り高く、おいしいとされています。正式名称は「延命楽(えんめいらく)」ですが、「天皇家の家紋を食べるとはもってのほか」というところから このように呼ばれています(厚生労働省より)。

