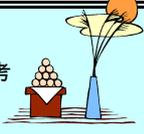


日 (曜日)	主食(しゆしよく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			味や香りをつける (調味料・だし等)	備考 
			あか 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる		
2日 (水)	ぼうさいきゆうしよく 防災給食 すみだくびちくごもく (墨田区備蓄)五目ごはん いなかじる ぎゆうにゆう 田舎汁 牛乳	545kcal 19.4g 13.8g	とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ とうふ わかめ	ごぼう ほしいたけ たけのこ にんじん さやえんどう だいこん ねぎ	こめ(はえぬぎ) さんおんとう いとこんにやく じゃがいも	だしーさばぶし こぶ	● 防災給食 災害時に食べる備蓄食 が、ストレスにならないよ う、年に一度食べ慣れる ための大切な給食です。
3日 (木)	・ごはん ふたにく ・豚肉のしょうが焼き ・なすの揚げだし こまつな しろ ・小松菜のみそ汁 ぎゆうにゆう ・シャインマスカット 牛乳	699kcal 23.9g 21.7g	ぶたにく しろみそ あかみそ	なす ねぎ たまねぎ にんじん こまつな シャインマスカット	こめ(はえぬぎ) でんぶん なたねあぶら さんおんとう しろごま じゃがいも	しお こしょう さけ しょうが みりん しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ だしーさばぶし こぶ	旬 シャインマスカット 産地:山形県 時期:9~10月 お米を作ってくれている 山形県JAおきたまの皆さん が学校へいらっしやい ます!
4日 (金)	・ひやる ・冷汁 なんぼん ・チキン南蛮 ・カラフルサラダ こうすい ぎゆうにゆう ・幸水 牛乳	668kcal 23.2g 24.5g	にぼし むぎみそ とりにく	きゅうり しそ らっきょう きゅうり きゃべつ あかピーマン きピーマン たまねぎ こうすい	こめ(はえぬぎ) おしむぎ しろごま ねりごま なたねあぶら こむぎこ さんおんとう サラダあぶら	しょうが しお こしょう さけ しょうゆ す ようがらし だしーにぼし マヨネーズ	旬 幸水 産地:長野県 時期:7~9月 梨は、「幸水」→「豊水」→ 「新高」→「新興」など、旬 を迎える時期によって出 回る種類が違います。
7日 (月)	・ミルクパン ・マカロニグラタン さい たまご ・チンゲン菜と卵のスープ ぎゆうにゆう ・牛乳	702kcal 29.3g 26.9g	とりにく ぶたにく むきえび ぎゆうにゆう たまご なまクリーム ヒザチーズ こなチーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム (みず)に パセリ にんじん しめじ チンゲンさい	ミルクパン サラダあぶら こめこマカロニ こむぎこ パンこ でんぶん	しろワイン しお こしょう しょうが さけ だしーとりがら とんこつ	● 冷汁 宮崎県の郷土料理とし て有名ですが、日本全国 にはそれぞれの冷汁が あるようです。
8日 (火)	・ごはん さば ・鯖のしお焼き・すだち やさい ・野菜のみぞれ和え こじる ぎゆうにゆう ・呉汁 牛乳	669kcal 31.5g 19.9g	さば しろみそ とうふ だいず	すだち にんじん きゃべつ ブロッコリー きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ(はえぬぎ) しろごま さんおんとう ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも	しお さけ しょうゆ こめず いちみつがらし だしーさばぶし こぶ	旬 すだち 柑橘類の旬を迎える 前、青い実の酸味や香り を楽しみます。鯖のしお 焼きに、爽やかな味わい を添えましょう☆
9日 (水)	ばんばんじめん ・棒棒鶏麺 いそべ あ ・じゃがいもの磯辺揚げ ぎゆうにゆう ・デラウェア 牛乳	711kcal 27.2g 26.1g	とりにく しろみそ あおのり	ねぎ きゅうり もやし にんじん デラウェア	ちゅうかめん ごまあぶら しろごま ねりごま さんおんとう なたねあぶら じゃがいも こむぎこ こめこ	さけ こめず しょうが みりん しょうゆ しお ようがらし トウパンジャン だしーさばぶし こぶ	旬 デラウェア 産地:山形県 旬:~9月上旬 
10日 (木)	ぶたひきにく ・豚挽肉のトマトピラフ だいず ・大豆サラダ ・なすとベーコンのスープ ぎゆうにゆう ・牛乳	625kcal 22.0g 20.1g	ぶたひきにく たまご だいず ベーコン	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン なす きゃべつ きゅうり	こめ(はえぬぎ) オリーブオイル さんおんとう サラダあぶら しろごま	にんにく こしょう しお しょうゆ す しょうが みりん だしーとんこつ とりがら	旬 なす 季節:6~9月 旬の終わりは「秋な す」と呼ばれ、ひきし まった味が特徴です。
11日 (金)	・シーフードカレーライス ・ごまだれサラダ ほうすい ・豊水 ぎゆうにゆう ・牛乳	710kcal 21.6g 18.7g	むきえび いか	セロリー たまねぎ にんじん きゅうり トマトピューレ きゃべつ ホールコーン ほうすい	こめ(はえぬぎ) じゃがいも サラダあぶら さんおんとう バター こむぎこ しろごま ねりごま	にんにく しょうが ちゅうのうソース しお しょうゆ カレーこ す しろワイン ようがらし だしーとんこつ	旬 豊水 産地:長野 時期:8~9月 
14日 (月) セレクト	ごもく ・五目とりめし いかりじる ・石狩汁(175) ところてん くらみつ すじょうゆ ・心太 (A:黒蜜/B:酢醤油) ぎゆうにゆう ・牛乳	593kcal 28.4g 15.0g	とりひきにく あぶらあげ あおのり しろみそ あかみそ さけ とうふ	にんじん ほしいたけ ごぼう だいこん さやいんげん てんぐさ ねぎ こまつな	こめ(はえぬぎ) さんおんとう しろごま じゃがいも	さけ みりん す うすくちしょうゆ しょうゆ しお だしーさばぶし こぶ	● 心太(ところてん) 涼しさを食事で感じるも のの一つです。天草から 煮た寒天で、美味しい心 太を作ります。

*食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
*エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			味や香りをつける (調味料・だし等)	備考 
			あか 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる		
15日 (火)	・ナシゴレン はるさめ ・春雨スープ まる ・丸ごとぶどうゼリー ぎゅうにゅう ・牛乳	616kcal 21.5g 17.5g	ベーコン ぶたにく むきえび たまご こなかんてん こなゼラチン	セロリ たまねぎ ほしいたけ もやし あかピーマン にんじん ねぎ こまつな きよほう ぶどうジュース(100%)	こめ(はえぬき) サラダあぶら はるさめ でんぷん しろごま ごまあぶら さんおんとう	しお こしょう しょうゆ にんにく さけ しょうが トウバンジャン だし→とんこつ とりがら	旬 巨峰 時期:9月 皮をむいて丸ごと使った手作りゼリーです☆
16日 (水)	・ガーリックフランス まめ ・ひよこ豆のトマトシチュー おきなわ ・沖縄パイナップル ぎゅうにゅう ・牛乳	609kcal 19.7g 27.1g	ベーコン ぶたにく ひよこまめ	セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ パイナップル	ソフトフランスパン オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しお バジルリーフ 赤ワイン ケチャップ とんかつソース こしょう だし→とんこつ	旬 沖縄パイナップル 産地:沖縄県 時期:7~9月 
17日 (木)	・麦ごはん にく ・肉じゃが ・もやしときゅうりのサラダ ぎゅうにゅう ・牛乳	594kcal 20.0g 14.2g	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほしいたけ もやし さやいんげん きゅうり	こめ(はえぬき) おしむぎ さんおんとう 糸こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ さけ しお す ラー油 トウバンジャン ようがらし だし→さばぶし こぶ	旬 プルーン 産地:青森県 時期:9~10月 毎月19日は食育の日 
18日 (金)	・骨太チャーハン はるさめ ・春雨サラダ ・わかめスープ ぎゅうにゅう ・牛乳 ・プルーン	611kcal 20.7g 17.2g	ぶたにく しらす たまご とうふ わかめ	ほしいたけ にんじん ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり プルーン	こめ(はえぬき) おしむぎ サラダあぶら ごまあぶら はるさめ しろごま さんおんとう	さけ しお こしょう しょうゆ にんにく す しょうが みりん うすくちしょうゆ だし→とんこつ とりがら	旬 秋刀魚 時期:9~10月 夏が旬の夕顔という瓜をリボン状に削ってほした伝統的な乾物です。 
24日 (木)	・ごはん さんま かばや ・秋刀魚の蒲焼き たまご ・かんぴょうの卵とじ しる ・かぼちゃのみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	706kcal 26.2g 29.2g	さんま たまご あぶらあげ しろみそ あかみそ	にんじん かんぴょう ほしいたけ さやいんげん みつば かぼちゃ	こめ(はえぬき) なたねあぶら でんぷん さんおんとう サラダあぶら じゃがいも	みりん さけ しょうゆ しお だし→さばぶし こぶ	●かんぴょう 夏が旬の夕顔という瓜をリボン状に削ってほした伝統的な乾物です。
25日 (金)	・けんちんうどん ずあ ・ごま酢和え つきみ ・月見だんご ぎゅうにゅう ・牛乳	618kcal 24.3g 15.7g	とりにく あぶらあげ わかめ きなこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし きゅうり かぼちゃ	ごまあぶら さといも うどん しろごま さんおんとう しらたまこ こなざとう	しお しょうゆ こめず だし→さばぶし こぶ	●9月27日は十五夜 給食では、かぼちゃをねり込んでお月様をイメージした黄色い団子を作ります♪
28日 (月)	・きのこ豚肉のばら寿司 ずし ・おひたし さといも きぬ ・里芋の衣かつぎ じる ・すまし汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	599kcal 22.2g 14.5g	ぶたひきにく のり とうふ	ほしいたけ しめじ もやし えのきたけ さやいんげん きゃべつ こまつな ほうれんそう たまねぎ	こめ(はえぬき) さんおんとう サラダあぶら しろごま さといも ふ	こめず しお しょうゆ みりん しょうが さけ うすくちしょうゆ だし→さばぶし こぶ	旬 きのこと 時期:9~12月 
29日 (火)	・麦わかめごはん や ・ししゃものごま焼き はなまめ にまめ ・花豆の煮豆 く ・具だくさんみそ汁 しる ぎゅうにゅう ・牛乳	705kcal 26.4g 18.7g	わかめ ししゃも たまご はなまめ しろみそ あかみそ とうふ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ ほしいたけ	こめ(はえぬき) おしむぎ しろごま サラダあぶら でんぷん さんおんとう じゃがいも	しお だし→さばぶし こぶ	旬 里芋 時期:9~12月 
30日 (水)	・コッペパン ・イカフライ ・きゃべつソテー ぎゅうにゅう ・イタリアンスープ ・牛乳	637kcal 28.2g 27.3g	いか たまご ベーコン こなチーズ	きゃべつ たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン	コッペパン なたねあぶら こむぎこ パンこ サラダあぶら	しお カレーこ さけ こしょう トマトケチャップ ウスターソース ようがらし だし→とんこつ とりがら	

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
 ※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。