

月			火			水			木			金							
<p>さあ2学期だ!!</p> <p>生活のリズムを取り戻そう!</p>			<p>2</p> <p>始業式</p>			<p>3</p> <p>カレーライス 牛乳 ヨーグルト わかめサラダ りんご</p>			<p>4</p> <p>コッペンパン 牛乳 チリコンカン あげじゃが ごぼうのごまマヨ和え 冷凍みかん</p>										
7	エネルギー 754 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 16.5 g	8	エネルギー 869 kcal	たんぱく質 39.5 g	脂質 33.7 g	9	エネルギー 848 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 19.8 g	10	エネルギー 773 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 21.3 g	11	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 22.5 g
<p>ごはん 牛乳 鶏のあまから煮 パンサンスー オレンジ チンゲンサイのスープ</p>			<p>うずまきパン 牛乳 ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ アロエヨーグルト チーズ</p>			<p>冷やしうどん 牛乳 おにぎり いかの天ぷら ししゃもの天ぷら ブロッコリーのごま和え</p>			<p>ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め ゆでとうもろこし なし わかめと卵のスープ</p>			<p>紅茶パン はっ酵乳 じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ</p>							
14	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 14.1 g	15	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 32.2 g	16	エネルギー 897 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 28.0 g	17	エネルギー 744 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 15.0 g	18	エネルギー 842 kcal	たんぱく質 40.8 g	脂質 26.3 g
<p>ツナすしごはん 牛乳 小松菜とえのきの和え物 かぼちゃのみそ汁 オレンジ</p>			<p>黒ごまパン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め キャベツとコーンのソテー もやしスープ ぶどうミネゼリー</p>			<p>ごはん 牛乳 大学いも なすの揚げぎょうざ チンゲンサイのかにあんかけ レタスと卵のスープ</p>			<p>かやくごはん 牛乳 里芋の煮物 すまし汁 お月見デザート</p>			<p>コッペンパン 牛乳 鮭のパン粉焼き キャベツのソテー ごぼうポタージュ ジョアマンゴー</p>							
21	敬老の日		22	国民の休日		23	秋分の日		24	エネルギー 804 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 24.0 g	25	エネルギー 784 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 22.5 g			
									<p>ごはん 牛乳 ツナたま ぶりカラきゅうり 春雨スープ 豆乳デザート</p>			<p>黒糖パン 牛乳 ひじきコロッケ 白菜スープ ほうれん草とコーンのソテー 冷凍みかん</p>							
28	秋		29	秋分		30	エネルギー 769 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 18.1 g	<p>お月見をしてみよう 今年のお月見は9月27日です</p> <p>お月見は十五夜(中秋の名月)に、野菜や果物がたくさんとれたことを感謝し、旬の丸い初物(今年初めてとれた作物)や団子などを縁側に並べ、お月さまにお供えする行事です。</p> <p>千早赤阪村では初物の他に、里芋の煮物、丸くにぎ、たけのこ、ふかひいも、つぶした里芋とごまを丸めてあんぽ団子にお供えなどの料理もお供えする予定です。</p> <p>9/27の給食で、里芋の煮物が登場します。レシピはHPで公開予定です!</p>									
						<p>ごはん 牛乳 えびといかのチリソース煮 もやしのごま和え なし キャベツと厚揚げのみそ汁</p>													

あさ
朝ごはんを
食べる習慣を
つけましょう
右下もみてね！

月	火	水	木	金
1	2	3	4	
創立記念日	始業式			

7

ごはん(M)	牛乳
鶏のおまから煮 78.0 土しうが 1.0 漬口しうが 6.5 酒 2.6 砂糖 2.0 みりん 2.0 でんぶん 2.0 米白皎油 0.7	チンゲンサイのスープ 45.5 チンゲンサイ 45.5 牛ひき肉 6.5 白ねぎ 6.5 糸かまぼこ 5.2 きくらげ 1.3 土しうが 0.7 自然塩 0.1 ごま油 1.3 こしょう 0.7 オレノジ 3/8回

8

うずまきパン	牛乳
ハンバーグ 豚ひき肉 45.0 牛ひき肉 18.0 玉葱 45.0 ベーコン 9.0 鶏卵 3.6 パン粉 2.7 自然塩 0.3 こしょう 0.1 ナツメグ 0.1	ジャーマンポテト ジャがいも 39.0 玉葱 13.0 ベーコン 5.2 パセリ 0.8 米白皎油 2.3 自然塩 0.3 こしょう 0.1 ナツメグ 0.1

9

おにぎり	牛乳
冷やしうどん 120.0 干しわかめ 1.0 漬口しうが 2.0 漬口しうが 6.0 みりん 7.0 けずり節 4.0 水 45.0	ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 52.0 漬口しうが 2.6 鶏卵 2.6 豚ひき肉 13.0 白ねぎ 1.0 土しうが 0.1 すりごま 2.6

10

ごはん(M)	牛乳
カレー(ルウ) 豚もも肉 35.1 玉葱 87.8 じゃがいも 64.4 にんじん 35.1 土しうが 0.6 にんにく 0.6 カレー粉 0.8 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 パプリカ 17.6 トマトピューレ 17.6 赤ワイン 9.4 ばいせん小麦粉 5.9 バター 5.9 米白皎油 0.9 自然塩 1.8 こしょう 0.1 漬口しうが 1.2 ごま油 17.6	わかめサラダ きゅうり 45.5 キャベツ 19.5 にんじん 13.0 玉葱 15.6 干しわかめ 2.0 レモン果汁 4.6 砂糖 3.3 オリーブ油 6.5 塩 7.8 洋からし 0.2 りんご 1/4回 ヨーグルト 1回

11

紅茶パン	はっ酵乳
シヤガイそのマヨネーズ焼き シヤガイ 78.0 キャベツ 25.0 ポークウィンナー 15.0 ホールコーン 10.0 セロリ 1.0 マヨネーズ 10.0 オリーブ油 0.3 自然塩 0.3 こしょう 0.1	ミネストラスープ キャベツ 13.0 玉葱 26.0 カットトマト 26.0 にんにく 19.5 セロリ 6.5 パセリ 0.7 ごま油 1.3 自然塩 0.7 こしょう 0.1

14

すしごはん(M)	牛乳
ツナすしごはん(具) ツナフレーク 26.0 にんじん 26.0 さやいんげん 6.5 土しうが 0.7 漬口しうが 1.0 酒 0.5 砂糖 0.5 みりん 1.3 漬口しうが 2.6 漬口しうが 1.3 みりん 2.6 米白皎油 1.3 白ごま 1.3	かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 32.5 玉葱 39.0 青ねぎ 6.5 薄揚げ 6.5 白みそ 13.0 赤みそ 5.2 だし昆布 3.9 けずり節 0.7

15

黒ごまパン	牛乳
ミンチロールのケチャップ炒め 合鴨ポーク 45.5 玉葱 13.0 カットトマト 9.1 トマトケチャップ 1.3 濃厚ソース 1.3 米白皎油 1.3	もやしスープ 緑豆もやし 26.0 玉葱 26.0 ポークウィンナー 13.0 にんにく 6.5 ピーマン 6.5 ピーマン 13.0 自然塩 2.0 漬口しうが 0.8 オリーブ油 0.7 米白皎油 1.3

16

ごはん(M)	牛乳
なすの揚げぎょうざ なす 60.0 豚ひき肉 30.0 土しうが 1.0 にんにく 1.0 漬口しうが 1.0 自然塩 0.4 でんぶん 3.0 さやいんげん 20.0 小麦粉 1.0 米白皎油 8.0 ごま油 0.7	レタスと卵のスープ レタス 39.0 鶏卵 13.0 にんじん 3.9 パセリ 1.3 にんにく 0.3 とんこつ 13.0 漬口しうが 4.6 たまご 2.0 自然塩 0.8 こしょう 0.1 ごま油 1.3 オリーブ油 0.7

17

牛乳
かやくごはん 米 78.0 餅米 19.5 鶏もも肉 13.0 薄揚げ 6.5 板こんにやく 26.0 みりん 3.9 酒 2.0 砂糖 0.4 マヨネーズ 1.3 だし昆布 0.3

18

コッペパン	牛乳
鮭のパン粉焼き 鮭 60.0 小麦粉 5.0 パセリ 0.5 酒 3.0 パン粉 5.0 マヨネーズ 5.0 トマトケチャップ 8.0 玉葱 5.0	ごぼうのポターージュ 玉葱 39.0 ごぼう 32.5 ベーコン 13.0 パセリ 1.3 にんにく 0.7 牛乳 39.0 ポターージュの素 6.5 バター 2.6 自然塩 0.7 こしょう 0.1

21

敬老の日

22

国民の休日

23

秋分の日

24

ごはん(M)	牛乳
ツナたまご ツナフレーク 26.0 玉葱 71.5 玉葱 19.5 にんじん 13.0 牛乳 9.1 こしょう 0.1 でんぶん 2.6 米白皎油 1.3 米酢 2.0 漬口しうが 2.6 砂糖 2.0 みりん 2.0 土しうが 0.5	春雨スープ 緑豆春雨 6.5 にんじん 6.5 香ねぎ 6.5 きくらげ 1.3 土しうが 0.7 とんこつ 13.0 漬口しうが 3.9 自然塩 2.6 酒 0.7 ごま油 0.7 砂糖 0.1 鶏卵 0.1 小麦粉 4.6 牛乳 5.2 米白皎油 5.2

25

黒糖パン	牛乳
ひじきコロッケ じゃがいも 90.0 玉葱 20.0 鶏ひき肉 13.0 にんじん 5.2 芽ひじき 2.0 土しうが 3.3 とんこつ 2.6 ごま油 0.3 こしょう 0.1 パン粉 13.0 オリーブ油 0.7 小麦粉 4.6 牛乳 5.2 米白皎油 5.2	白菜スープ 白菜 52.0 にんじん 6.5 いんげん 6.5 パセリ 0.7 土しうが 0.7 にんにく 0.3 とんこつ 13.0 自然塩 2.6 オリーブ油 0.7 ごま油 0.1 自然塩 0.1

28

早寝

29

早起き

30

ごはん(M)	牛乳
えびいかのチリソース煮 むきえび 26.0 かのこいけ 26.0 山手ピューレ 2.6 酒 1.3 でんぶん 5.2 米白皎油 3.9 トマトケチャップ 13.0 白ねぎ 19.5 土しうが 0.7 にんにく 0.7 豆板油 0.2 ごま油 0.7	キャベツと厚揚げのみそ汁 厚揚げ 26.0 キャベツ 39.0 玉葱 19.5 みりん 13.0 赤みそ 3.9 けずり節 3.9 だし昆布 0.7

朝ごはんをしっかりと食べると...

体が温まり、
脳に栄養がいき、
脳に集中できる。

元気
元気
元気

心が満たされ、
やる気が起きる。

やる気!

(栄養三色) 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: ちからを調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。