



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
みるくぱん ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのぼじるそてー 鶏肉のバジルソテー からふるさらだ カラフルサラダ こんそめすーぶ コンソメスープ	じゃーじゃーめん ジャージャー麺 ぎゅうにゅう 牛乳 ゆで野菜 ゆで野菜 ふる一つぼんち フルーツポンチ	ちきんらいす チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 べじなげつと ベジナゲット あすばらがすのとうにゅうすーぶ アスパラガスの豆乳スープ	ごはん(べんとう) ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 あかうおさいきょうづけ 赤魚西京漬 かまぼことわかめのおえもの かまぼことわかめの和え物 かきたま汁	ごはん(べんとう) ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにくのしちみやき 豚肉の七味焼き こーんさらだ コーンサラダ なすのみそじる 茄子の味噌汁
エネルギー 705 kcal たんぱくしつ 32 g しよくえん 3.4 g	エネルギー 768 kcal たんぱくしつ 29 g しよくえん 2.5 g	エネルギー 634 kcal たんぱくしつ 26 g しよくえん 2.2 g	エネルギー 657 kcal たんぱくしつ 31 g しよくえん 2.6 g	エネルギー 747 kcal たんぱくしつ 27 g しよくえん 2.3 g
10	11	12	13	14
こっぺぱん コッペパン いちごじゃむ いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 みーとおむれつ ミートオムレツ ぐりーんさらだ グリーンサラダ みねすとろーね ミネストローネ	きつねうどん きつねうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもからあげ ししゃも唐揚 こまつなのおひたし 小松菜のおひたし	ぼーくかれーらいす ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 きゃべつとつなのさらだ キャベツとツナのサラダ そふーる ぶれーん ソフール プレーン	ごはん(べんとう) ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ほねごとさんまに 骨ごとさんま煮 すのもの 酢のもの じゃがいもとたまねぎのみそじる じゃがいもとたまねぎの味噌汁	ごはん(べんとう) ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのからあげ 鶏肉の唐揚 こんにやくさらだ こんにゃくサラダ ぐだくさんじる 具沢山汁
エネルギー 707 kcal たんぱくしつ 25 g しよくえん 3.2 g	エネルギー 758 kcal たんぱくしつ 32 g しよくえん 2.6 g	エネルギー 858 kcal たんぱくしつ 27 g しよくえん 3.2 g	エネルギー 701 kcal たんぱくしつ 28 g しよくえん 2.7 g	エネルギー 724 kcal たんぱくしつ 29 g しよくえん 1.7 g
17	18	19	20	21
みそらーめん 味噌ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 こめこやさいぎょうざ 米粉野菜餃子 けいろうのひ 敬老の日 ほうれん草の中華和え	みそらーめん 味噌ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 こめこやさいぎょうざ 米粉野菜餃子 ほうれん草のちゅうかあえ ほうれん草の中華和え	わかめごはん わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草入り厚焼玉子 ひじきのにも ひじきの煮物 とんじる 豚汁	ごはん(べんとう) ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそに さばの味噌煮 きりぼしだいごんのさらだ 切干大根のサラダ えのきのおすいもの えのきのお吸い物	☆おつきみこんだて☆ ☆お月見献立☆ ごはん(べんとう) / ぎゅうにゅう ごはん(弁当) / 牛乳 はんぱーぐ おろしそーす ハンバーグ おろしソース びーまんとしめじのそてー ピーマンとしめじのソテー とうふとわかめのおすーぶ 豆腐とわかめのスープ おつきみなしぜりー お月見梨ゼリー
エネルギー 0 kcal たんぱくしつ 0 g しよくえん 0 g	エネルギー 818 kcal たんぱくしつ 31 g しよくえん 3.5 g	エネルギー 741 kcal たんぱくしつ 28 g しよくえん 3.2 g	エネルギー 710 kcal たんぱくしつ 28 g しよくえん 2.9 g	エネルギー 729 kcal たんぱくしつ 25 g しよくえん 2.2 g
24	25	26	27	28
とりきしめん 鶏さしめん ぎゅうにゅう 牛乳 このはあげ 木の葉揚げ ふりかえきゅうじつ 振替休日 じゃこ和え	とりきしめん 鶏さしめん ぎゅうにゅう 牛乳 このはあげ 木の葉揚げ じゃこ和え	☆あきのみかたつぷりめにゅー☆ ☆秋の味覚たつぷりメニュー☆ くりごはん 栗ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじふらい アジフライ おかかあえ おかかあえ なめこのみそじる なめこの味噌汁	ごはん(べんとう) ごはん(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 さけのてりやき 鮭の照焼 きりぼしだいごんのにも 切干大根の煮物 さつまいものみそじる さつまいもの味噌汁	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 ぎゅうにゅう 牛乳 はるさめさらだ 春雨サラダ れいとうみかん 冷凍みかん
エネルギー 0 kcal たんぱくしつ 0 g しよくえん 0 g	エネルギー 690 kcal たんぱくしつ 33 g しよくえん 3.2 g	エネルギー 718 kcal たんぱくしつ 28 g しよくえん 3.6 g	エネルギー 676 kcal たんぱくしつ 24 g しよくえん 2.4 g	エネルギー 780 kcal たんぱくしつ 29 g しよくえん 2.3 g

まだまだ暑い日が続くので、しっかりと食べて休むことも忘れずにね！

今年のお月見は、9月24日です！

日本では、旧暦の8月15日の夜(現在では、9月の中旬～10月上旬)を十五夜と呼びます。月見団子やススキ、里芋などを供えて、食べ物の収穫に感謝をします。

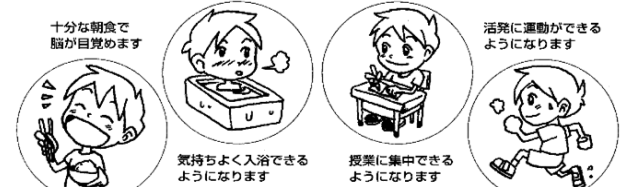
給食では、21日がお月見献立となっています。ハンバーグは、うさぎの形をしたものを提供予定です。ぜひ楽しみにしてください！



こ夏休
んな
み
人が
が終
わい
ると
す



これらのことは、夏の疲れと生活のリズムの乱れからなることが多いので、1日も早く元気なからだになるため、「朝ごはん」をしっかり食べましょう。



物資の都合により、献立が変更になる場合があります。
栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。

