

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	水	○	ごまじゃこチャーハン にしよくまめいりサラダ ちゅうかスープ	ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく いんげんまめ うずらまめ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん ばんのうねぎ たけのこ ねぎ はくさい こまつな キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ ほししいたけ	586	20.0	3.0	
2	木	○	ごはん(かんだちまい) てづくりなめたけ にくじゃが もやしとこまつなのあえもの	ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	えのきたけ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	590	20.0	2.0	
3	金	○	ジャージャーめん じゃことかいそうのあえもの れいとうみかん	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ かいそうミックス	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ きゅうり コーンかん れいとうみかん	592	24.2	3.3	
6	月	○	わかめごはん さけのこうみやき はるさめサラダ かきたまじる	たきこみわかめ さけ ハム とうふ たまご	こめ ごま さとう あぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな	585	29.9	3.3	★6-1, 6-5 給食委員おすすすめ献立
7	火	○	こうやどうふのそぼろどん やさいとくきわかめのあえもの なめこじる	とりにく こうやどうふ くきわかめ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり なめこ ねぎ	616	25.2	3.5	
8	水	○	パイパン ポークシチュー レモンドレッシングサラダ	ぶたにく ツナ	パイパン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	606	20.7	3.1	
9	木	○	ごはん(かんだちまい) とりにくのパーベキューソース きっかあえ けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	りんご にんにく ねぎ レモン きくのはな はくさい もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん	588	26.1	2.4	「ちょうようのせつ」の こんだて
10	金	○	ガパオライス はるさめスープ すいか	ぶたにく とりにく とうふ だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな すいか	608	23.7	2.7	世界の味めぐり きゅうしよく ～タイ王国～
13	月	○	ごはん(かんだちまい) ぶたにくのしょうがいため こふきいも ごもくワントンスープ	ぶたにく あおのり	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも わんたんのかわ	しょうが たまねぎ にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ こまつな	630	21.1	2.4	
14	火	○	カレーうどん じゃこいりサラダ さつまいもとりんごのケーキ	ぶたにく たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぶん うどん こむぎこ バター さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり りんご	650	23.5	3.9	★6-2 給食委員 おすすすめ献立
15	水	○	どんどうろけめし いもこんなべ はりはりあえ	とうふ あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ ハム	こめ あぶら さといも こんにやく さとう はるさめ ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	585	21.7	2.9	郷土料理きゅうしよく ～鳥取県～
16	木	○	スラッピージョー フレンチサラダ 「3びきのくま」のスープ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	698	24.3	3.3	おはなし給食 「3びきのくま」
17	金	○	ごはん(かんだちまい) さばのごまみそやき ポテトとまめのサラダ めかたまじる	さば うずらまめ めかぶ たまご	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも あぶら	しょうが ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ ばんのうねぎ	605	25.5	2.1	9/20いろいろなひ 「まごわ(は)やさしい」 こんだて
21	火	○	さつまいもごはん ちくぜんに おつきみみたらしだんご	とりにく こうやどうふ とうふ	こめ もちごめ ごま さつまいも じゃがいも こんにやく あぶら さといも さとう しらたまこ こむぎこ でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん	615	21.0	1.7	じゅうごやの こんだて
22	水	○	にしよくあげパン こめこのクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら コッペパン さとう じゃがいも バター ごま	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	648	22.0	2.5	
24	金	○	ごはん(かんだちまい) まだいのあまずあんかけ ながいものすいとん	まだい あぶらあげ	こめ でんぶん ながいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	585	24.3	1.7	国産水産物販路多様化 緊急対策事業 ～まだい～
27	月	○	とりごぼうピラフ やさいスープ あきいろアップルポンチ	とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ かんでん	こめ あぶら バター じゃがいも さとう	たまねぎ ごぼう にんじん エリンギ キャベツ ももかん パイカン みかんかん りんごジュース	611	19.0	2.0	
28	火	○	ココアパン かぼちゃグラタン キャロットソースサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	ココアパン バター あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ マッシュルームかん かぼちゃ キャベツ きゅうり コーンかん にんじん	631	24.8	2.6	★6-3 給食委員 おすすすめ献立
29	水	○	ちゅうかふうまぜごはん ビーンズポテト もずくスープ	ぶたにく だいず あおのり とりにく もずく	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ しょうが えのきたけ こまつな	603	18.7	2.2	
30	木	○	ごはん(かんだちまい) ししゃものいしがきあげ のりあえ ごじる	ししゃも たまご のり だいず とうにゅう	こめ あぶら こむぎこ ごま さとうこんにやく じゃがいも	こまつな にんじん ごぼう もやし だいこん ねぎ	585	21.2	2.3	

献立は都合により変更する場合があります。
「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」がある日は飲用牛乳を提供します。

9月9日「重陽(ちょうよう)の節句(せつこ)」

きくの花(はな)がさく季節(きせつ)なので、きくのお酒(さけ)をのむ習慣(しゅうかん)があったそうです。給食(きゅうしよく)では、きくをあえものに入(い)れました。季節(きせつ)の味(あじ)です。どんな味(あじ)がするでしょうか。楽(たの)しみですね。

9月21日は「十五夜(じゅうごや)」

月(つき)が一番(いちばん)きれいに見(み)えるといわれる日(ひ)です。おだんごや芋(いも)をおそなえながら、月(つき)を見(み)て、楽(たの)みます。給食(きゅうしよく)では、9月21日に「さつまいもごはん」「おつきみみたらしだんご」をだします。月(つき)がきれいに見(み)えるといいですね。

