

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 さつまいもとりにごのケーキ	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(日)のひ 「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 かんてん	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 パインかん 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。

