



献立表



げつようび 2日					かようび 3日					すいようび 4日					もくようび 5日					きんようび 6日				
白菜そぼろあんかけ丼 南瓜の煮物 豆乳スープ					ごはん のり塩チキン (味噌マヨブロッコリー) 小松菜の春雨サラダ すまし汁					ごはん さばの利休焼き (キャベツの和えもの) 切干大根の煮付け 牛乳					ロールパン シチュー ブロッコリーのマリネ みかん缶					ごはん カレイの甘酢あんかけ ひじき煮 すまし汁				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
366 kcal	12.6 g	7.2 g	62.7 g	1.3 g	446 kcal	18.3 g	12.6 g	64.9 g	1.2 g	559 kcal	19.5 g	21.1 g	72.8 g	1.1 g	420 kcal	16.1 g	13.8 g	57.9 g	2.7 g	360 kcal	16.0 g	3.9 g	65.2 g	1.8 g
9日					10日					11日					12日					13日				
ごはん 家常豆腐 切り干し中華サラダ わかめスープ					ごはん シャリアピンソースチキン (人参・かぼちゃ) マロニーの和えもの 豆乳スープ					ごはん あじの竜田揚げ (ブロッコリーのおかか和え) 小松菜の納豆和え みそ汁					ご当地 ごはん 十和田バラ焼き さつまいもとりんごのサラダ 牛乳					ごはん タラのクリームコーン焼き (ブロッコリー・人参) シーザーサラダ風 洋風スープ				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459 kcal	16.8 g	13.8 g	66.9 g	1.8 g	478 kcal	16.9 g	14.8 g	69.3 g	1.2 g	399 kcal	17.2 g	7.8 g	65.0 g	2.0 g	608 kcal	15.5 g	23.4 g	83.9 g	0.8 g	336 kcal	13.2 g	4.4 g	60.9 g	0.8 g
16日					17日					18日					19日					20日				
					お月見 ゆかりごはん 肉団子と白菜のスープ れんこんサラダ スイートポテト					ごはん タンドリーチキン (白菜と竹輪の酢の物) 三色ナムル わかめスープ					黒糖食パン 豚肉のナポリタン炒め かぼちゃのおかかチーズサラダ コーンポタージュ					ミートスパゲティ フレンチサラダ りんごヨーグルト				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
427 kcal	11.4 g	9.9 g	73.1 g	2.0 g	442 kcal	17.7 g	12.9 g	63.8 g	2.0 g	325 kcal	11.4 g	9.6 g	48.3 g	2.0 g	367 kcal	13.0 g	8.3 g	60.1 g	0.5 g					
23日					24日					25日					26日					27日				
振替休日					わかめごはん さばの塩焼き (小松菜の和え物) さつもおかかサラダ みそ汁					ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 和風マカロニサラダ みそ汁 ヨーグルト					カレー チンゲン菜のごま和え 牛乳					ごはん すき焼き風煮 春雨とキャベツの酢の物 すまし汁				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
471 kcal	13.4 g	14.5 g	71.7 g	2.3 g	424 kcal	11.0 g	7.0 g	79.3 g	2.5 g	524 kcal	16.7 g	19.9 g	69.5 g	1.5 g	325 kcal	8.1 g	3.2 g	66.0 g	1.2 g					
30日					<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜のマヨナムル みそ汁</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>今月のご当地メニュー は青森県です！</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>旬の野菜はさつまいもです！</p> </div> </div>																			
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																				
330 kcal	8.3 g	8.1 g	53.7 g	1.9 g																				

国産米を使用しております。
仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。



給食だより



太陽が沈むと少し涼しくなり秋が近づいてきました。
季節の変わり目で夏の疲れが出やすい時期ですが、おいしい食べ物もたくさん旬を迎える食欲の秋です！ぜひ、ご家庭でも秋の旬の食材を味わってください。

「今月のご当地メニュー」

9月12日にご提供



- ・十和田バラ焼き
- ・さつまいもとりんごのサラダ

今月の旬の食材は…

さつまいも 「sweet potato」(スウィートポテト)

江戸時代に九州南部で栽培が始まり、「薩摩の芋」として全国に定着しました。

さつまいものカロリーは、米や小麦の3分の1程度と低く、ヘルシーな主食食材としても注目されています！また、さつまいもには腸の運動を促進する働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果でお腹の中をキレイにしてくれます。



～給食レシピ紹介～

★さつまおかかサラダ

作り方

材料(幼児1人分)

- ・さつまいも…35g
- ・きゅうり…8g
- ・カーネルコーン…5g
- ・鰹節…0.5g
- ・マヨネーズ…3g
- ・濃口醤油…0.5g
- ・砂糖…0.1g

- ①さつまいもは皮付きのまま角切りにし、水にさらします。その後、柔らかくなるまで蒸します。
- ②きゅうりをスライスします。
- ③ボウルにさつまいも・きゅうり・コーン・調味料を入れてよく混ぜます。最後にかつおぶしを加えてさっくり混ぜたら完成です。

・十和田バラ焼き

十和田バラ焼きとは、青森県十和田市のご当地グルメです。十和田市民のソウルフードで、牛バラ肉と玉ねぎを醤油ベースの甘辛いタレで味付けして鉄板で焼いたご飯が進む1品です！



・りんご

青森の果物といえば、全国1の出荷量を誇るりんご。全国のりんごの生産量の約60%を占めています！皮や皮の近くには食物繊維やビタミン類が多く含まれています！

