



日(曜)	献立名	牛乳	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)
			あか		みどり		きいろ		
			さかな・にく・たまご・まめ	かいどう・こざかな・ぎゅうにゅう	色のこいやさい	色のうすいやさい・くだもの	こくもつ・いも・さとう	あぶら	
【8月】 29(月)	ドライカレー れいとうみかん こんにゃくサラダ	☐	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおピーマン	にんにく だいこん しょうが きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	こめ こんにゃく さとう	あぶら ごま	547
			19.9						
30(火)	ごはん さけのさいきょうゆき さわにわん	☐	さけ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん	こめ しらたき でんぷん	あぶら	552
			26.9						
31(水)	くろパン ボルシチ コーンサラダ	☐	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーツ トマト	とうもろこし にんにく キャベツ セロリ きゅうり キャベツ たまねぎ	くろパン さとう じゃがいも	あぶら	609
			20.2						
【9月】 1(木)	ぼうさいごはん (とりごぼうごはん) モウカザメのたつたあげ いそかあえ	☐	とりにく あぶらあげ モウカザメ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう しいたけ りょくとうもやし	こめ でんぷん さとう	あぶら	568
			24.9						
2(金)	ごはん じゃがいものくみソース わふうサラダ	☐	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	たまねぎ きゅうり りょくとうもやし しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	568
			20.6						
5(月)	ごはん まめあじごまフライ そくせきづけ よしのじる	☐	まめあじ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ パンこ でんぷん	あぶら	609
			25.2						
6(火)	ごはん ビビンバ丼 トックスープ	☐	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく だいすもやし しょうが たまねぎ ぜんまい だいこん	こめ トック さとう	あぶら ごま	576
			23.3						
7(水)	なつやさいのおろしうどん ちくわのいそべあげ しおこんぶあえ	☐	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	かぼちゃ にんじん	なす きゅうり たまねぎ キャベツ だいこん しょうが	じごなうどん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	588
			23.4						
8(木)	こどもパン ポークビーンズ フレンチサラダ	☐	だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こどもパン じゃがいも さとう	あぶら	637
			26.8						
9(金)	ごはん さんまのかぼやき みそけんちんじる おつきみゼリー	☐	さんま とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう じゃがいも だいこん	こめ さとう でんぷん こんにゃく つきみデザート	あぶら	683
			21.9						

※都合により献立を多少変更することがありますので、ご了承ください。 ※サラダに使用する野菜は加熱調理しています。 ※お箸には必ず名前を明記し、毎日持参してください。

9月10日(土)は十五夜です



十五夜は、別名「中秋の名月」とも呼ばれています。中秋とは、旧暦の8月15日を意味しており、中秋に見ることができる美しい月のことを中秋の名月と呼んでいます。日本では、十五夜の日にお団子やおもち、すすきやさといもなどをお供えて月を眺める『お月見』をする習慣があります。食べ物が食べられることへの感謝と、これからもおいしい食べ物が食べられますようにという願いをこめてお月見をしています。ちなみに、十五夜と聞くと満月のイメージがあるかもしれませんが、毎年満月になるとは限りません。今年の十五夜、9月10日は満月です。日々おいしいものが食べられることに感謝し、きれいな満月をながめてみましょう。