

日	曜	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
8/31	木	 ナンカレー	ナン、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、人参、青ピーマン、にんにく、生姜、塩、こしょう、赤ワイン、三温糖、醤油、ウスターソース、トマトケチャップ、米サラダ油、薄力粉、カレー粉	732	42.2	4.7	
		 チーズサラダ	チーズ、キャベツ、人参、きゅうり、米サラダ油、醤油、三温糖、穀物酢、塩、こしょう				
		冷凍みかん	みかん				
9/1	金	 四川風丼	米、麦、豆腐、豚肉、人参、切干大根、長ねぎ、干し椎茸、たけのこ、生姜、にんにく、三温糖、塩、醤油、ラー油、トウバンジャン、ごま油、米サラダ油、酒、鳥がら、でん粉	725	30.8	2.9	
		 小松菜のナムル	小松菜、人参、緑豆もやし、醤油、三温糖、穀物酢、ごま油、ラー油、白ごま、ハム				
4	月	 焼肉ガーリックピラフ	米、麦、米サラダ油、にんにく、バター、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、豚肉、酒	757	24.5	2.1	
		 ゴマドレサラダ	ホールコーン、キャベツ、人参、きゅうり、米サラダ油、醤油、三温糖、酢、塩、こしょう、ごま油、白ごま				
		 カルピスゼリーボンチ	寒天、上白糖、カルピス、白ワイン、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、甘夏缶				
5	火	 冷やし和風ラーメン	中華麺、ごま油、鳥がら、削り節、にんにく、生姜、トウバンジャン、長ねぎ、醤油、みりん、酒、焼き豚、わかめ、人参、緑豆もやし	721	28.1	3.7	
		 野菜餃子	ぎょうざの皮、豚肉、鶏レバー、玉ねぎ、キャベツ、にら、生姜、にんにく、塩、こしょう、醤油、ごま油、でん粉、なたねサラダ油、切干大根				
6	水	 小松菜豚みそ丼	米、麦、豚肉、酒、生姜、にんにく、小松菜、緑豆もやし、人参、赤みそ、みりん、醤油、三温糖、でん粉、米サラダ油	700	27.0	2.0	
		 わかめとコーンのサラダ	わかめ、大根、キャベツ、人参、ホールコーン、三温糖、塩、こしょう、穀物酢、醤油、米サラダ油、ごま油、白ごま				
7	木	 照り焼きチキンバーガー	子どもパン、鶏肉、生姜、醤油、みりん、酒、スライスチーズ	717	37.2	4.2	
		 線キャベツ	キャベツ、人参、きゅうり、塩、こしょう、穀物酢、米サラダ油				
		 ビシソワーズ	玉ねぎ、じゃがいも、米サラダ油、鳥がら、牛乳、生クリーム、バター、パセリ、塩、こしょう				
8	金	 鮭ちらし寿司	米、麦、三温糖、塩、穀物酢、鮭、鶏肉、干し椎茸、人参、油揚げ、きゅうり、醤油、酒、みりん、白ごま	708	33.6	3.1	
		 冬瓜の沢煮椀	削り節、だし昆布、豚肉、干し椎茸、人参、長ねぎ、たけのこ、冬瓜、小松菜、塩、醤油				
		 ヨーグルト	ヨーグルト				
11	月	 サラダうどん	うどん、削り節、塩、オイスターソース、三温糖、みりん、長ねぎ、ハム、きゅうり、緑豆もやし、人参	706	30.0	3.9	
		 笹かまぼこのりごま揚げ	かまぼこ、薄力粉、青のり、白ごま、なたねサラダ油				
		 梨	梨				
12	火	 塩昆布ぶりかけご飯	米、麦、ちりめんじゃこ、白ごま、鰹節、塩昆布、穀物酢、みりん、醤油、上白糖	720	30.7	2.3	
		 鱈の辛子風味フライ	あじ、にんにく、からし、酢、醤油、薄力粉、パン粉、青のり、なたねサラダ油				
		 切干大根のスタミナ炒め	切干大根、米サラダ油、豚肉、緑豆もやし、人参、長ねぎ、にら、醤油、上白糖、豆板醤、酒				
13	水	 チリコンカンドック	コッペパン、レバー入りウインナー、米サラダ油、にんにく、豚肉、ナツメグ、オールスパイス、チリパウダー、玉ねぎ、セロリ、大豆、赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、シュレットチーズ	710	33.8	3.5	
		 冬瓜のスープ	冬瓜、でん粉春雨、豚肉、小松菜、人参、干し椎茸、しょうが、醤油、こしょう、塩、鶏がら				
		 ヨーグルト	ヨーグルト				
14	木	 マーボー茄子丼	米、麦、豚肉、なす、なたねサラダ油、長ねぎ、人参、干し椎茸、切干大根、にんにく、生姜、米サラダ油、酒、醤油、トウバンジャン、三温糖、テンメンジャン、鳥がら、でん粉、ごま油	834	27.1	2.2	
		 パンサンスー	きゅうり、でん粉春雨、人参、緑豆もやし、鶏卵、塩、米サラダ油、穀物酢、醤油、三温糖、ごま油、白ごま				
15	金	 カツカレー 体育祭応援献立	米、麦、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、にんにく、生姜、鶏がら、薄力粉、米サラダ油、カレー粉、ウスターソース、醤油、はちみつ、トマトケチャップ、ガラムマサラ、塩、こしょう、赤ワイン、鶏肉、パン粉、なたねサラダ油	882	29.7	3.8	
		 じゃこと大根のサラダ	ちりめんじゃこ、大根、きゅうり、人参、醤油、穀物酢、米サラダ油、生姜、三温糖、塩				
16	土	 小松菜チャーハン	米、麦、ごま油、米サラダ油、長ねぎ、生姜、にんにく、豚肉、玉ねぎ、小松菜、酒、塩、こしょう、醤油	702	28.3	2.3	
		 豚しゃぶサラダ	豚肉、生姜、緑豆もやし、人参、きゅうり、白ごま、米サラダ油、穀物酢、みりん、醤油				
		 ぶどうゼリー	上白糖、アガー、ぶどうジュース、ナタデココ				
20	水	 豚角煮ご飯	米、麦、みりん、醤油、だし昆布、米サラダ油、豚肉、人参、干し椎茸、生姜、昆布、酒、醤油、三温糖、みりん	708	27.5	2.7	
		 千草焼き	鶏卵、木綿豆腐、牛乳、干し椎茸、人参、ほうれん草、豚肉、じゃがいも、米サラダ油、塩、醤油、みりん、三温糖				
		 小松菜のひじき炒め	ベーコン、小松菜、ひじき、緑豆もやし、ホールコーン、塩、こしょう、米サラダ油				
21	木	 バンバンジー麺	中華麺、ごま油、削り節、生姜、長ねぎ、醤油、白みそ、三温糖、穀物酢、酒、ごま油、トウバンジャン、練りごま、鶏肉、きゅうり、にんじん、緑豆もやし	860	32.4	3.3	
		 青のりポテトビーンズ	じゃがいも、大豆、でん粉、なたねサラダ油、塩、青のり				
		 巨峰	巨峰				
22	金	 麦ご飯	米、麦	718	27.3	1.9	
		 鯖の塩焼き	さば文化干し				
		 ベっこう煮	人参、大根、こんにゃく、豚肉、さつま揚げ、米サラダ油、醤油、三温糖、みりん、削り節				
		 白菜と小松菜のみそ汁	削り節、白菜、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ				
25	月	 黒ごまきな粉揚げパン	子どもパン、なたねサラダ油、きな粉、黒ごま、上白糖、塩	745	31.4	2.7	
		 キムチ肉団子スープ	鶏がら、干し椎茸、人参、白菜キムチ、緑豆もやし、長ねぎ、でん粉春雨、油揚げ、塩、こしょう、醤油、酒、鶏肉、豚肉、生姜、でん粉				
		 ヨーグルト和え	ヨーグルト、パイン缶、黄桃缶、みかん缶				
26	火	 鶏ねぎごぼう丼	米、麦、鶏肉、でん粉、なたねサラダ油、長ねぎ、高野豆腐、ごぼう、醤油、三温糖、みりん、酒、一味唐辛子	791	33.6	2.3	
		 もやしと小松菜の辛子和え	緑豆もやし、小松菜、かまぼこ、醤油、ごま油、三温糖、からし				
27	水	 スパゲッティナポリタン	スパゲティ、米サラダ油、にんにく、レバー入りウインナー、人参、玉ねぎ、青ピーマン、トマトケチャップ、ホールトマト、上白糖、中濃ソース、塩、こしょう	804	27.6	4.0	
		 ツナと野菜のさっぱりサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、ひじき、ツナ、穀物酢、三温糖、米サラダ油、塩、こしょう、洋からし				
		 さつま芋蒸しパン	薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、塩、米サラダ油、牛乳、さつま芋				
28	木	 麦ごはん 九州献立	米、麦	703	33.3	2.5	
		 チキン南蛮	鶏肉、塩、こしょう、酒、薄力粉、鶏卵、三温糖、醤油、穀物酢、タルタルソース				
		 磯の香和え	小松菜、人参、えのきだけ、醤油、みりん、のり				
		 太平燕	鶏がら、米サラダ油、豚肉、えび、キャベツ、きくらげ、うずら卵、でん粉春雨、みりん、酒、醤油、こしょう、ごま油、葉ねぎ				
29	金	わかめとじゃこのご飯	米、麦、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、白ごま	705	24.0	2.3	
		冬瓜のそぼろあんかけ	冬瓜、米サラダ油、豚肉、生姜、人参、醤油、みりん、三温糖、酒、でん粉、さやいんげん				
		みたらし団子 十五夜献立	白玉餅、醤油、三温糖、みりん、でん粉				
*食材購入の都合やコロナウイルスの感染状況により、変更する場合があります。ご了承ください。				平均	745	30.5	3.0

〇9月11日(月)に給食費の引き落としがあります。
前日までに残高の確認をお願いいたします。

今月の地場産物は 小松菜・冬瓜・じゃが芋、きゅうり、キャベツです。
当日の朝、市内の農家さんから新鮮な野菜が届きます。味わって食べましょう。