

日	曜日	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量 (g)		
1	火	ごはん	ハヤシライス 春雨サラダ かぶベーコンのスープ	ビスケット 小魚牛乳	528	18.0	18.4	2.6		
2	水	ごはん	サバのりんごおろしソース たくあん和え みそ汁(南瓜・玉ねぎ・わかめ) パナナ	♥マシュマロサンド牛乳	523	17.3	16.0	2.1		
3	木	ごはん	チキンキャドリー コーンサラダ みそ汁(麩・キャベツ・玉ねぎ)	♥小松菜蒸しパン牛乳	534	20.2	14.2	1.9		
4	金	ごはん	揚げぎょうざ 伴三条(パンサンスウ) 中華風コンスープ 梨	ウエハース 小魚牛乳	543	20.3	13.9	2.1		
5	土	※ 給食はありません								
7	月	ごはん	豆腐の松風焼き 三色パバリバラサラダ みそ汁(なめこ・油揚げ) オレンジ	♥蒸ししょうかん牛乳	544	21.3	17.0	1.8		
8	火	ごはん	鶏肉のカレー煮 若草和え 玉ねぎとじゃが芋のスープ	♥ラスク牛乳	534	22.9	18.3	1.7		
9	水	うどん	ジャージャーうどん えびシューマイ ほうれん草の菊花和え オレンジ	♥青菜のおにぎりジョア	528	21.6	10.7	2.8		
10	木	ごはん	ピビンバ丼 三色ポテト(ソナ) 中華風スープ	クッキー せんべい牛乳	543	16.1	19.2	1.8		
11	金	ごはん	白身魚の甘酢あん パンプキンサラダ みそ汁(なす・玉ねぎ・油揚げ) パナナ	ラムネ 小魚牛乳	534	22.5	13.8	1.9		
12	土	※ 給食はありません								
14	月	ごはん	五目炒り豆腐 和風サラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	♥おからビスコッティ牛乳	532	20.6	18.0	2.2		
15	火	ロールパン	スコップコロッケ ロースハムサラダ 野菜スープ	♥きな粉おはぎ牛乳	528	18.8	19.2	2.4		
16	水	ごはん	すき焼き煮 キャベツサラダ みそ汁(小松菜・切干し大根・油揚げ) 梨	♥麩菓子牛乳	515	20.6	16.3	1.7		
17	木	ごはん	飛竜頭 揚げ芋とほうれん草のゴマ和え オニオンスープ	♥味噌蒸しパン牛乳	580	16.8	18.8	1.6		
18	金	ごはん	肉と野菜の味噌炒め あげぼの和え みそ汁(えのき茸・玉ねぎ・小松菜) オレンジ	ビスケット 小魚牛乳	550	18.6	19.6	2.1		
19	土	※ 給食はありません								
21	月	ごはん	🌸 敬老の日							
22	火	ごはん	🌸 秋分の日							
23	水	ごはん	マーボー豆腐 中華風サラダ わかめスープ オレンジ	♥南瓜のスイーツボール	536	19.2	16.7	2.4		
24	木	キノコの炊き込みご飯	鶏のかわり揚げ ごしきと和え 花麩のすまし汁 巨峰	♥フルーチェ	548	22.4	18.5	2.3		
25	金	ごはん	かじき鮭のオーロラソース焼き ハムとカリフラワーのサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・ネギ)	ウエハース 小魚ジョア	541	25.6	15.7	2.2		
26	土	※ 給食はありません								
28	月	ごはん	おからナゲット 梅ドレサラダ きのことスープ パナナ	♥お麩ラスク牛乳	524	18.6	15.5	2.3		
29	火	スパゲティ	スパゲティ・カレーソース グリーンサラダ フルーツヨーグルト	♥ボンデケーキ	533	17.9	17.4	1.6		
30	水	ごはん	肉じゃが きゅうりと大根のおひたし みそ汁(わかめ・玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	♥チーズクッキーパー牛乳	550	19.6	16.5	2.1		

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は各クラスのクッキングを中止致します。
 ・今後新型コロナウイルス感染症の影響で、献立変更等の可能性があります。ご不明の点は担任、給食室へおたずね下さい。

重陽(ちょうよう)の節句

9月9日は重陽の節句です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊を鑑賞しながら菊の花びらを散らしたお酒を飲むと長寿になるといわれています。お酒が飲めない子どもは、おひたしや天ぷらにした菊料理や、菊の花を形どった和菓子などを食べるのもいいでしょう。



- 秋分
- 秋分は春分と同じく、昼と夜の長さが等しくなる時季で、彼岸として先祖のお墓参りをします。
- 秋の彼岸におはぎ
- お彼岸は春と秋にありますが、どちらもち米とあんこを使った食べものをお供えます。春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びますが、秋のおはぎは収穫したばかりの皮までやわらかいあずきで作った粒あんを使い、春のぼたもちはこしあんを使います。今月もおやつにあんこは使っていませんが、きな粉のおはぎが出ます。お楽しみに!

