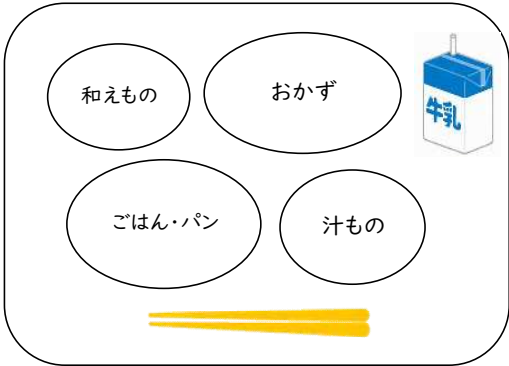


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9月1日は防災の日！ソテーには常温で日持ちする缶詰や乾物などを使います！						
1月	ライス(多め)			こめ,ビタミンきょうかまい		724 kcal
	梨カレー		とりにく,チーズ,こんぶ,ぶたにく,だいず	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,なし,はちみつ,りんご,トマト,バナナ	29.5 g
	防災メニューかんぶつソテー		ツナ,れんにゅう	きんときまめ,あぶら,バター	キャベツ,どうもろこし	22.8 g
						2.3 g
2火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		655 kcal
	具だくさんコンスープ		ぎゅうにゅう	じゃがいも,こめこ	どうもろこし,キャベツ,にんじん,たまねぎ,パセリ	27.1 g
	手作りとうふハンバーグ&ソース		とりにく,とうふ,おから,とうにゅう,むぎみそ	あぶら,ながいも,やまといも,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,れんこん,レモンかじゅう	20.7 g
						1.8 g
3水	フィッシュバーガー		ホキ,だいず,あおさ	丸パン,あぶら,パンこ,こむぎこ,コーンスターチ		661 kcal
	ミネストローネ		ベーコン,チーズ,コーンスターチ	マカロニ,オリーブゆ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,どうもろこし,パセリ,トマト	24.8 g
	やさいのマヨネーズソテー		だいず	あぶら	キャベツ,にんじん,ブロッコリー	26.4 g
	ひとくちみかんゼリー					2.5 g
4木	ごはん&しそこんぶ		こんぶ,かんてん	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう	しそ	667 kcal
	しお肉じゃが		とりにく	じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	しらたき,たまねぎ,しいたけ,にんじん,いんげん,しょうが	25.8 g
	れいしゃぶサラダ		ぶたにく	すりごま,ねりごま,さとう	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,えだまめ	21.9 g
						2.3 g
5金	ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		724 kcal
	にゅうめん		いりこだし,むぎみそ	なんかんあげ,そうめん	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	27.7 g
	とりのからあげ		とりにく	はくりきこ,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんにく	27.6 g
	ねばねば和え		わかめ,こんぶ,ふのり,とさかのり,まふのり	さとう	きゅうり,オクラ,キャベツ	2.4 g
8月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		697 kcal
	さつま汁		とりにく,むぎみそ,いりこだし	さつまいも,あげ	にんじん,ごぼう,ねぎ	24.5 g
	さんまのかばやき		さんま	コーンスターチ,あぶら,さとう	にんにく,しょうが	26.2 g
	3色やさいのごます和え			すりごま,さとう	ほうれんそう,もやし,にんじん	2.1 g
9火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		660 kcal
	ごぼうとぶた肉のたまごとじ		とうふ,ぶたにく,たまご	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ちんげんさい,しょうが,にんにく	28.1 g
	いそのか和え		のり	さとう	にんじん,ほうれんそう,もやし,しらたき,しょうが	24.7 g
						1.7 g
10水	にんじんパン			にんじんパン		655 kcal
	ベーコンと夏やさいのスパゲティ		ベーコン	スパゲッティ,オリーブゆ,バター,あぶら,れんにゅう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,なす,ズッキーニ,ぶなしめじ,にんにく	25.6 g
	ビーンズサラダ		ツナ,だいず,ふくまめ,だいず	きんときまめ,さとう,オリーブゆ	キャベツ,ゴーヤ,どうもろこし	22.9 g
						2.1 g
11木	ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		689 kcal
	わかめスープ		わかめ,えそ,いとより,かまぼこ	タピオカでんぶん,さといも	キャベツ,にんじん,ぶなしめじ	34.1 g
	チーズタッカルビ		とりにく,あつあげ,むぎみそ,チーズ,ぎゅうにゅう	あぶら,さつまいも,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ	21.3 g
						2.4 g
12金	鉄ちゃんごはん		ひじき,ぶたにく	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,さとう,あぶら,ごま	にんじん,えだまめ	655 kcal
	ビーフ汁		とりにく	じゃがいも,ビーフ	にんじん,きくらげ,ねぎ	23.7 g
	カルちゃんサラダ		だいず,チーズ,かつお	さとう,あぶら	ほうれんそう,こまつな,キャベツ,たまねぎ,あかパプリカ,しいたけ,にんにく,しょうが,りんご	21.1 g
	ヤクルト		だっしふんにゅう	さとう		2.2 g
16火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		664 kcal
	ごまとうにゅう汁		とりにく,むぎみそ,とうにゅう	あげ,すりごま,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,にら,しらたき,ぶなしめじ,しょうが	28.7 g
	もずく入りちぐさやき		たまご,とりにく,もずく	あぶら,さとう,かたくりこ	にんじん	24.8 g
						2.1 g
17水	食パン&チーズソース		チーズ	食パン		659 kcal
	チキンと豆のスパイシー煮		とりにく,だいず,だいふくまめ	きんときまめ,じゃがいも,マカロニ,あぶら	にんにく,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,トマト	28.1 g
	コールスローサラダ			あぶら,みずあめ,さとう	キャベツ,にんじん,カリフラワー,どうもろこし,レモンかじゅう,パイナップル,たまねぎ	24.9 g
						2.3 g
18木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		660 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		とりにく	じゃがいも,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,れんこん,しいたけ,しらたき,いんげん,しょうが	29.9 g
	サバのしおやき		サバ			20.8 g
						2.0 g
地産地消 ふるさとくまさんデー@山鹿 ～山鹿の調理員さんが考えた小豆いりごはん&郷土料理（とうふ汁）&名産品（くり・お茶）～						
19金	つなひきよいしょ		だいず	こめ,もちごめ,あずき		679 kcal
	とうふ汁		とうふ,いりこだし	あげ	にんじん,とうがん,しいたけ,ねぎ	19.5 g
	くりコロッケ			じゃがいも,くり,さつまいも,パンこ,こむぎこ,でんぶん,さとう,あぶら		19.4 g
	ちゃのかおり和え			さとう	キャベツ,こまつな,にんじん,せんちゃ	1.8 g
22月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		666 kcal
	ちゅうかスープ		たら,ほき,さとう,でんぶん,とうふ	かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,キャベツ,きくらげ,ねぎ	25.2 g
	ごまつくね		とりにく,レバー	さとう,でんぶん,ラード,あぶら,ごま,ばんこ	たまねぎ	23.2 g
	かぼちゃサラダ		だいず,ツナ	あぶら	ブロッコリー,たまねぎ,かぼちゃ,あかパプリカ	2.2 g
24水	ミルクパン			ミルクパン		683 kcal
	ごもくうどん		とりにく,かまぼこ,こんぶだし,いわし,あじふし,かつおだし	うどん,あげ	キャベツ,にんじん,しいたけ,ねぎ	23.3 g
	やさいかきあげ			こむぎこ,でんぶん,コーンフラワー,あぶら	たまねぎ,にんじん,ごぼう,しゅんぎく	26.9 g
						2.3 g
25木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		680 kcal
	ピリからとん汁		ぶたにく,とうふ,むぎみそ,いりこだし	あぶら	しょうが,とうがん,にんじん,こんにゃく,ねぎ,はくさい,とうがらし,にんにく	25.7 g
	いわしのおかか煮		いわし,かつおぶし	さとう,でんぶん		23.5 g
	スパゲティサラダ		ロースハム,だいず	スパゲッティ,あぶら	にんじん,きゅうり,たまねぎ	2.7 g
26金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		659 kcal
	うずらのたまご入りちゅうか丼		ぶたにく,うずらたまご,いか,ちくわ	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	たけのこ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ちんげんさい,もやし,きくらげ,にんにく,しょうが	25.5 g
	あげひじきしゅうまい		ぶたにく,ひじき	こむぎ,あぶら	たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが	23.0 g
						2.1 g
29月	カレーピラフ		とりにく,れんにゅう	こめ,ビタミンきょうかまい,バター,あぶら	マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,にんにく,トマトケチャップ	654 kcal
	ポトフ		ウィンナー,チーズ	じゃがいも,オリーブゆ,コーンスターチ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	22.9 g
	トマトミートオムレツ		たまご,とりにく	でんぶん	トマト,たまねぎ	25.3 g
						2.7 g
30火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,さとう		690 kcal
	夏やさいのだご汁		むぎみそ,いりこだし	こむぎこ,でんぶん,あげ	とうがん,にんじん,なす,ねぎ	25.0 g
	肉つめいなり		とりにく,ぶたにく,ぎょにく	あぶらあげ,ラード,でんぶん	たまねぎ,にんじん	24.0 g
	おからサラダ		ぎょにく,ツナ,おから,チーズ,ヨーグルト,だいず	でんぶん,さとう,ねりごま,すりごま,あぶら,コーンスターチ	ほうれんそう,にんじん,どうもろこし	2.4 g

※献立は変更になる場合があります。
※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。

9月
こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>
正しく配膳しよう



月 1 防災の日	火 2	水 3	木 4	金 5
防災メニュー かんぶつソテー 梨カレーライス(多め) 牛乳	手作りとうふハンバーグ&ソース 麦ごはん 具だくさんコンソープ 牛乳	ひとくちみかんゼリー やさいのマヨネーズソテー フィッシュフライ フィッシュバーガー ミネストローネ 牛乳	れいしゃぶサラダ ごはん&しそこんぶ しお肉じゃが 牛乳	ねばねば和え とりのからあげ 小:1個 中高大:2こ ごはん にゅうめん 牛乳
8	9	10	11	12
3色やさいのごます和え さんまのかばやき ごはん さつま汁 牛乳	いそのか和え 麦ごはん ごぼうとぶた肉のたまごじ 牛乳	ビーンズサラダ にんじんパン ベーコンと夏やさいのスパゲティ 牛乳	チーズタッカルビ ごはん わかめスープ 牛乳	カルちゃんサラダ 鉄ちゃんごはん ビーフ汁 牛乳
15	16	17	18	19 ふるさとくまさんデー
敬老の日 牛乳	もずく入りちぐさ焼き 麦ごはん ごまとうにゅう汁 牛乳	コールスロースサラダ 食パン&チーズソース チキンと豆のスパイシー煮 牛乳	サバのしおやき ごはん じゃがいものそぼろ煮 牛乳	ちやのかおり和え つなひきよいしょ くりコロッケ とうふ汁 牛乳
22	23	24	25	26
ごまつくね (小1こ、中高大2) かぼちゃサラダ ごはん ちゅうかスープ 牛乳	秋分の日 牛乳	やさいかきあげ ミルクパン ごもくうどん 牛乳	スパゲティサラダ いわしのおかか煮 ごはん ピリからとん汁 牛乳	あげしゅうまい (小1こ、中高大2こ) うずらのたまごは、よくかんで食べてね! ごはん うずらのたまご入りちゅうか丼 牛乳
29	30	9月19日は「ふるさとくまさんデー in 山鹿」 ★つなひきよいしょ 山鹿にある権現山と不動岩の民話「つなひきよいしょ」をもとに山鹿の給食の調理員さんが考えた料理です。大豆と小豆をもち米と一緒に炊くおこわです。小豆のゆで汁で炊くのでごはんが赤飯のように赤く染まります。 ★とうふ汁(郷土料理) 豆腐を三角に切ることが特徴です。お祝いやお祭りの日に食べるそうです。 ★くりコロッケ 山鹿は西日本一の栗の産地です。ほんのり甘いコロッケです。 		
トマトミートオムレツ カレーピラフ ポトフ 牛乳	おからサラダ 肉つめいなり 麦ごはん 夏やさいのだご汁 牛乳			

※献立は変更になる場合があります。
※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。