



9月予定献立表



旬の食材・地元のおかず

☆旬(しゅん)のたべものについて知(し)ろう☆

・献立表(こんだてひょう)から、秋(あき)においしい食材(しょくざい)をさがしてみましよう。

○さといも ○さんま ○さつまいも
○くり ○ぶどう ○なす ○きのこ



☆地産(ちさん)地消(ちしょう)☆

地元(じもと)でつくられた農作物(のうさくもつ)や、とれた魚介類(ぎょかいりい)を、その地域(ちいき)でたべることです。

その土地(とち)にあった季節(きせつ)のものができるので、安価(あんか)で栄養価(えいようか)もたかく、とても合理的(ごうりてき)です。京都(きょうと)では、どんな食材(しょくざい)がつくられているでしょう？しらべてみてくださいね。



献立のポイント

2日はワールドウィーク最終日(さいしゅうび)です。

ぜんぶの料理を、肉類(にくるい)・魚介類(ぎょかいりい)をつかわずにつくっています。

洋風(ようふう)の精進料理(しょうじんりょうり)ですね。

野菜(やさい)の旨味(うまみ)・甘味(あまみ)を味(あじ)わって、みんなで楽(たの)しく食(た)べてくださいね。



1日 木曜日		2日 金曜日	
(主菜)・アジのヤンニョムクイ (副菜)・とりとこまつなのびたし (汁物)・コーンとワカメのちゅうかスープ (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・ベジタブルカレー (副菜)・ブロッコリーとキャベツのサラダ (主食)・ナン ・フローズン マンゴー ・ジョア(プレーン)	
アジのヤンニョムクイ ・アジ ・食塩 ・醤油 ・コチジャン ・砂糖 ・オリーブ油		コーンとワカメの中華スープ ・コーン ・ワカメ ・人参 ・グリーンピース ・白ねぎ ・鶏がらスープ ・醤油 ・食塩	
ベジタブルカレー ・なす ・大豆油 ・じゃがいも ・玉ねぎ ・かぼちゃ ・大豆 ・醤油 ・人参 ・カリフラワー ・トマトピューレ ・セロリ		ベジタブルカレー ・トマトケチャップ ・ガラムマサラ ・はちみつ ・食塩 ・胡椒 ・カレーフレーク ・クミン ・ひよこ豆 ・青えんどう豆 ・赤いんげん豆 ・パプリカ	
鶏と小松菜の煮浸し ・小松菜 ・人参 ・油揚げ ・醤油 ・みりん ・昆布 ・液糖 ・かつおぶし		ブロッコリーとキャベツのサラダ ・ブロッコリー ・キャベツ ・人参 ・ヤングコーン ・砂糖 ・バーム油 ・ヤシ油 ・なたね油 ・米油 ・ドライイースト	
主菜:小麦、大豆、りんご、ごま 副菜:小麦、大豆、鶏		主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆	
低学年 エネルギー 500kcal たんぱく質 24.9g 脂質 12.0g		低学年 エネルギー 398kcal たんぱく質 12.8g 脂質 9.1g	
中学年 エネルギー 588kcal たんぱく質 29.3g 脂質 14.1g		中学年 エネルギー 469kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.7g	
高学年 エネルギー 677kcal たんぱく質 33.7g 脂質 16.2g		高学年 エネルギー 539kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.3g	

5日 月曜日	6日 火曜日	7日 水曜日	8日 木曜日	9日 金曜日	
(主菜)・ぶたとさといものにも (副菜)・ほうれんそうとだいこんのじゃこあえ (汁物)・とろろこんぶとはくさいのいなかみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・タチウオのおろしぼんず (副菜)・とりとひじきのにも (汁物)・なすとわかめのあかだし (主食)・ごはん ・オレンジ ・ぎゅうにゅう	(主菜・主食)・おやこどんぶり(むぎごはん) (副菜)・ツナときりぼしだいこんのもの (汁物)・ごぼうとあつあげのみそしる ・ジョア(ストロベリー)	お弁当の日 	(主菜)・ハンバーグ てりやきソース (副菜)・あまえび・キャベツ・アスパラのサラダ (汁物)・さといもとおあげのみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	
豚と里芋の煮物 ・豚肉 ・オイスターソース ・食塩 ・料理酒 ・里芋 ・干椎茸 ・蓮根 ・和風だし ・人参 ・スナックエンドウ	とろろ昆布と白菜の田舎味噌汁 ・とろろ昆布 ・白菜 ・葱 ・だし昆布 ・かつおぶし ・田舎味噌 ・いりこだし	親子丼 ・麦ご飯 ・食塩 ・玉ねぎ ・白ねぎ ・人参 ・グリーンピース ・かつおぶし ・卵 ・植物油脂 ・チキンエキス ・食塩		ツナと切干大根の煮物 ・切干大根 ・醤油 ・水あめ ・人参 ・油揚げ ・発酵調味料 ・植物油脂 ・食塩	ハンバーグ 照焼きソース ・ハンバーグ (鶏肉、植物たん白、玉ねぎ、豚肉、) (豚肉、パン粉、でん粉、砂糖、食塩、) (トマトケチャップ、ドミイト、ハン酵母、) (香辛料、カルシウム、コア) ・じゃがいも ・食塩 ・にんにく ・バーム油 ・人参 ・グリーンピース ・コーン ・砂糖 ・しょうが
ほうれん草と大根のじゃこ和え ・ほうれん草 ・ちりめんじゃこ ・大根 ・人参 ・食塩 ・和風だし	鶏とひじきの煮物 ・ひじき ・人参 ・醤油 ・油揚げ ・発酵調味料 ・砂糖 ・かつおぶし ・さばだし ・重曹	牛蒡と厚揚げの味噌汁 ・厚揚げ ・ごぼう ・キャベツ ・だし昆布 ・ジョア(ストロベリー) ・いちご果汁 ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・乳酸カルシウム		甘海老・キャベツ・アスパラのサラダ ・甘海老 ・食塩 ・フエッコマヨネーズ ・重曹 ・料理酒 ・醤油 ・砂糖	
主菜:小麦、大豆、豚 副菜:小麦、大豆	汁:大豆	主菜:乳、卵、小麦、大豆、豚、鶏 副菜:小麦、大豆、さば		汁:大豆 ジョア:乳	主菜:小麦、大豆、豚、鶏 副菜:えび、小麦、大豆 汁:大豆
低学年 エネルギー 564kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.5g	低学年 エネルギー 611kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.4g	低学年 エネルギー 597kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.4g		低学年 エネルギー 618kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.0g	
中学年 エネルギー 663kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.5g	中学年 エネルギー 719kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.2g	中学年 エネルギー 702kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.7g		中学年 エネルギー 727kcal たんぱく質 28.7g 脂質 21.2g	
高学年 エネルギー 763kcal たんぱく質 30.2g 脂質 23.6g	高学年 エネルギー 827kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.0g	高学年 エネルギー 807kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.1g		高学年 エネルギー 836kcal たんぱく質 33.0g 脂質 24.4g	

12日 月曜日	13日 火曜日	14日 水曜日	15日 木曜日	16日 金曜日
(主菜)・カレーのしおやき レモンしょうゆ (副菜)・きんぴらごぼろ (汁物)・うちまめじる (主食)・むぎごはん ・おさかなふりかけ ・ぎゅうにゅう	(主菜)・チキンソテー デミグラスソース (副菜)・ブロッコリーとホトのオーロソースサラダ (汁物)・キャベツとまめのコンソメスープ (主食)・ロールパン ・ぎゅうにゅう	(主菜・主食)・ミートボールカレーライス (むぎごはん) (副菜)・ツナとこまつなのおひたし (副菜)・ゼリー入りフルーツカクテル ・ジョア(プレーン)	(主菜)・さんまのかばやき (副菜)・さといものとりそぼろあんかけ (汁物)・ぐだくさんのみそしる (主食)・ごはん ・おつきみだんご ・ぎゅうにゅう	(主菜・主食)・ピビンパ (むぎごはん) (副菜)・おさつスティック (汁物)・とうふとワカメのスープ ・ぎゅうにゅう
カレーの塩焼き レモン醤油 ・カレー ・食塩 ・料理酒 ・さつまいも ・砂糖 ・液糖 醤油 洋梨缶 水あめ レモン果汁 醸造酢 クエン酸	チキンソテー デミグラスソース 鶏肉 大豆油 食塩 なたね油 胡椒 マスタード カラフラワー 野菜パイオン 人参 料理酒 グリーンピース みりん コーン デミグラスソース トマトケチャップ 砂糖 醤油 でん粉	キャベツと豆のコンソメスープ キャベツ 人参 玉ねぎ ポークエキス ラード でん粉 植物油 砂糖 チキンエキス 酵母エキス 食塩 香辛料 にんにく 鶏がらスープ 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 醤油	さんまの蒲焼き さんま でん粉 食塩 砂糖 人参 小麦粉 オリーブ油 オクラ みりん 醤油 かつおぶし だし昆布	ピビンパ 小麦ご飯 バーム油 にんにく しょうが 人参 葉大根 だし昆布 大根 もやし 鶏がらスープ 人参 ぜんまい りんご酢 ごま油 でん粉 いりごま
お魚ふりかけ トロマイド 鰯削り節 鰹削り節 マッシュポテト 味付けのり 青のり コーンスターチ かぼちゃ 水あめ	ブロッコリーとホトのオーロソースサラダ ホークウイナー 砂糖 食塩 ケチャップ ポッカレモン 玉ねぎ ノンエッグマヨネーズ 胡椒 醤油	ロールパン 小麦粉 イースト 砂糖 食塩 脱脂粉乳 マーガリン	おつきみだんご 上新粉 砂糖 加工でんぷん 酵素 ココヤシ バームヤシ クチナシ色素	おさつスティック さつまいも でん粉 砂糖 大豆油 水あめ 乳化剤 エリスリトール
金平牛蒡 牛蒡 人参 醤油 蓮根 いりごま 砂糖 みりん 植物油 食塩	お魚ふりかけ トロマイド 鰯削り節 鰹削り節 マッシュポテト 味付けのり 青のり コーンスターチ かぼちゃ 水あめ	ツナと小松菜のお浸し 小松菜 砂糖 人参 かつおぶし もやし ツナフレーク みりん 食塩 昆布 いりごま	里芋の鶏そぼろあんかけ 里芋 鶏ミンチ みりん 人参 でん粉 食塩 砂糖 かつおぶし だし昆布 料理酒	おさつスティック さつまいも でん粉 砂糖 大豆油 水あめ 乳化剤 エリスリトール
主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:大豆 副菜:小麦、大豆、さば、ごま	スープ:小麦、大豆、豚、鶏、セラチン パン:乳、小麦	フルーツ:もも、りんご ジュア:乳	汁:大豆 団子:大豆
低学年 エネルギー 559kcal たんぱく質 25.1g 脂質 12.3g	低学年 エネルギー 501kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.9g	低学年 エネルギー 588kcal たんぱく質 15.6g 脂質 11.4g	低学年 エネルギー 710kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.7g	低学年 エネルギー 637kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.5g
中学年 エネルギー 658kcal たんぱく質 29.5g 脂質 14.5g	中学年 エネルギー 589kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.0g	中学年 エネルギー 691kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.5g	中学年 エネルギー 836kcal たんぱく質 29.2g 脂質 25.5g	中学年 エネルギー 749kcal たんぱく質 24.4g 脂質 21.8g
高学年 エネルギー 757kcal たんぱく質 33.9g 脂質 16.7g	高学年 エネルギー 678kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.2g	高学年 エネルギー 795kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.5g	高学年 エネルギー 961kcal たんぱく質 33.6g 脂質 29.4g	高学年 エネルギー 862kcal たんぱく質 28.1g 脂質 25.1g

※ふりかけの「のり」は、えび・かにの生息域で採取されています

19日 月曜日	20日 火曜日	21日 水曜日	22日 木曜日	23日 金曜日
(主菜)・ぶたのしょうがやき (副菜)・ツナとコーンのサラダ (汁物)・かぼちゃとおあげのいなみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・ぶたのしょうがやき (副菜)・ツナとコーンのサラダ (汁物)・かぼちゃとおあげのいなみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・キンメダイのおろしに (副菜)・とりとあげなすのごまあえ (汁物)・あつあげとしめじのみそしる (主食)・くりごはん ・ジョア(ストロベリー)	(主菜)・さんまのかばやき (副菜)・さといものとりそぼろあんかけ (汁物)・ぐだくさんのみそしる (主食)・ごはん ・おつきみだんご ・ぎゅうにゅう	(主菜)・ロールキャベツ トマトソース (副菜)・えびとブロッコリーのスパゲティサラダ (主食)・ミルクコッペパン ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう
豚の生姜焼き 豚肉 でん粉 食塩 料理酒 にんにく しょうが 玉ねぎ サヤインゲン 大豆油 なたね油 みりん 醤油 砂糖 人参	かぼちゃとお揚げの田舎味噌汁 油揚げ かぼちゃ 白菜 だし昆布 かつおぶし いりごだし 田舎味噌	キンメダイのおろし煮 キンメダイ 醤油 料理酒 みりん 枝豆 砂糖 人参 しょうが 大根 食塩 かつおぶし でん粉 だし昆布 和風だし	厚揚げとしめじの味噌汁 厚揚げ ごぼう しめじ だし昆布 かつおぶし 味噌 いりごだし	ロールキャベツ トマトソース キャベツ 玉ねぎ 豚肉 大豆たん白 パン粉 かんぴょう 食塩 胡椒 野菜パイオン パセリ 砂糖 ホークウイナー でん粉 パプリカ 大豆油 人参 トマトソース にんにく バーム油 香辛料 セミドライトマト 醤油
ツナとコーンのサラダ ツナフレーク 胡椒 ノンエッグマヨネーズ きゅうり 玉ねぎ 醤油 ポッカレモン 砂糖 食塩 キャベツ コーン 人参	鶏と揚げ茄子のごまあえ 鶏肉 なす 白ねぎ 大豆油 食塩 カラフラワー しょうが ねぎごま 重曹 砂糖 いりごま	栗ご飯 塩ご飯 栗 砂糖 ビタミンC クチナシ色素	ぶどうゼリー 液糖 ぶどう糖 食物繊維 グラニュー糖 増粘多糖類 酸味料 鉄分	エビとブロッコリーのスパゲティサラダ えび 食塩 ノンエッグマヨネーズ 重曹 料理酒 砂糖 ポッカレモン ブロッコリー 玉ねぎ マスタード 胡椒 スパゲティ 大豆油 なたね油 りんご酢
主菜:小麦、大豆、豚 副菜:小麦、大豆	汁:大豆	主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、鶏、ごま	汁:大豆 ジュア:乳 栗ご飯:なし	主菜:小麦、大豆、豚、鶏、セラチン 副菜:エビ、小麦、大豆、りんご
低学年 エネルギー 667kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.9g	低学年 エネルギー 512kcal たんぱく質 22.0g 脂質 11.0g	低学年 エネルギー 602kcal たんぱく質 25.9g 脂質 12.9g	低学年 エネルギー 595kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.1g	低学年 エネルギー 700kcal たんぱく質 23.6g 脂質 26.0g
中学年 エネルギー 785kcal たんぱく質 28.4g 脂質 28.1g	中学年 エネルギー 692kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.5g	中学年 エネルギー 795kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.5g	中学年 エネルギー 836kcal たんぱく質 29.2g 脂質 25.5g	中学年 エネルギー 862kcal たんぱく質 28.1g 脂質 25.1g
高学年 エネルギー 902kcal たんぱく質 32.7g 脂質 32.3g	高学年 エネルギー 692kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.5g	高学年 エネルギー 692kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.5g	高学年 エネルギー 805kcal たんぱく質 27.1g 脂質 29.8g	高学年 エネルギー 805kcal たんぱく質 27.1g 脂質 29.8g

敬老の日



秋分の日



26日 月曜日		27日 火曜日		28日 水曜日		29日 木曜日		30日 金曜日	
(主菜)・ちくぜんに (副菜)・かにとたまねぎのすのもの (汁物)・とうふとふのあわせみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・さんまのしおやき (副菜)・ようふうおからに (汁物)・きやべつとたまねぎのみそしる (主食)・ごはん ・いろいろやさいふりかけ ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・キーマカレーライス (むぎごはん) (副菜)・ブロッコリー・カリフラワーのツナサラダ (副菜)・みかんゼリー入りフルーツカクテル ・ジョア(プレーン)		(主菜)・ぎゅうにくとごぼうのしぐれに (副菜)・さくらえび・ほうれんそう・もやしの ごまあえ (汁物)・なめことだいこんのあかだし (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・サーモンのクリームシチュー (副菜)・とりとキャベツのサラダ (主食)・こくとうコッペパン ・なめらかプリン ・ぎゅうにゅう	
筑前煮 ・鶏肉 ・食塩 ・こんにやく ・料理酒 ・ごぼう ・蓮根 ・椎茸 ・人参 ・サイインゲン	豆腐と麩のあわせ味噌汁 ・大豆 ・白ねぎ ・麩 ・だし昆布 ・かつおぶし ・味噌 ・いりこだし ・田舎味噌	さんまの塩焼き ・さんま ・食塩 ・ポッカレモン ・醤油 ・なす ・大豆油 ・砂糖 ・鶏がらスープ	キャベツと玉ねぎの味噌汁 ・キャベツ ・玉ねぎ ・人参 ・だし昆布 ・かつおぶし ・味噌 ・いりこだし	キーマカレーライス ・麦ご飯 ・豚肉 ・食塩 ・料理酒 ・人参 ・じゃがいも ・グリーンピース ・醤油 ・大豆 ・鶏がらスープ ・トマトピューレ ・玉ねぎ ・大豆油	みかんゼリー入りフルーツカクテル ・みかんゼリー (みかん果汁、ゲル化剤、) (液糖、果糖、砂糖、鉄分、) (グラニュー糖、酸味料、香料) ・洋梨缶 ・砂糖 ・パイ缶 ・ぶどう缶 ・黄桃缶 ・さくらんぼ缶	牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ・牛肉 ・食塩 ・赤こんにやく ・料理酒 ・牛蒡 ・玉ねぎ ・しょうが ・和風だし	なめこと大根の赤だし ・ワカメ ・大根 ・人参 ・なめこ ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・味噌 ・八丁味噌	サーモンのクリームシチュー ・サーモン ・食塩 ・じゃがいも ・コーン ・砂糖 ・豆乳 ・粉末おから ・大豆粉 ・玉ねぎ ・野菜ピューレ ・しめじ ・鶏がらスープ	黒糖コッペパン ・小麦粉 ・イースト ・黒糖 ・食塩 ・脱脂粉乳 ・マーガリン ・ショートニング
蟹と玉ねぎの酢の物 ・人参 ・玉ねぎ ・きゅうり ・ワカメ ・食塩 ・かに		洋風おから煮 ・おから ・液糖 ・砂糖 ・水あめ ・植物油 ・人参 ・発酵調味料 ・蓮根 ・食塩 ・オリーブ油	いろいろ野菜ふりかけ ・広島菜 ・京菜 ・大根葉 ・砂糖 ・かつおぶし ・赤しそ ・食塩 ・かぼちゃ	プロコリー・カリフラワーのツナサラダ ・ブロッコリー ・カリフラワー ・人参 ・ツナフレーク ・醤油	ジョア(プレーン) ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・クリーム ・乳酸Ca ・ビタミンD	桜海老・ほうれん草・もやしのごま和え ・さくらえび ・食塩 ・重曹 ・料理酒 ・ほうれん草 ・もやし ・砂糖		鶏とキャベツのサラダ ・鶏肉 ・白ねぎ ・食塩 ・胡椒 ・人参 ・ブロッコリー ・アスパラガス ・醤油	なめらかプリン ・加工油脂 ・水あめ ・粉あめ ・グラニュー糖 ・ぶどう糖 ・鉄分
主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:かに、小麦、大豆	汁:大豆、小麦	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆	汁:大豆 片か:なし	主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、セラチン 副菜:小麦、大豆	フルーツ:もも ジョア:乳	主菜:小麦、大豆、牛 副菜:えび、小麦、大豆、ごま	汁:大豆	主菜:小麦、大豆、鮭、鶏、セラチン 副菜:小麦、大豆、鶏	パン:乳、小麦 プリン:大豆
低学年 エネルギー 586kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.3g	低学年 エネルギー 647kcal たんぱく質 21.9g 脂質 27.1g	低学年 エネルギー 642kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.2g	低学年 エネルギー 598kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.9g	低学年 エネルギー 608kcal たんぱく質 24.7g 脂質 22.5g	低学年 エネルギー 586kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.3g	低学年 エネルギー 689kcal たんぱく質 27.9g 脂質 21.5g	低学年 エネルギー 704kcal たんぱく質 27.2g 脂質 18.7g	低学年 エネルギー 689kcal たんぱく質 27.9g 脂質 21.5g	低学年 エネルギー 822kcal たんぱく質 33.4g 脂質 30.4g
中学年 エネルギー 689kcal たんぱく質 27.9g 脂質 21.5g	中学年 エネルギー 716kcal たんぱく質 25.7g 脂質 31.9g	中学年 エネルギー 756kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.8g	中学年 エネルギー 704kcal たんぱく質 27.2g 脂質 18.7g	中学年 エネルギー 715kcal たんぱく質 29.0g 脂質 26.4g	中学年 エネルギー 689kcal たんぱく質 27.9g 脂質 21.5g	中学年 エネルギー 792kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.8g	中学年 エネルギー 810kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.5g	中学年 エネルギー 715kcal たんぱく質 29.0g 脂質 26.4g	中学年 エネルギー 822kcal たんぱく質 33.4g 脂質 30.4g
高学年 エネルギー 792kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.8g	高学年 エネルギー 876kcal たんぱく質 29.6g 脂質 36.7g	高学年 エネルギー 869kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.5g	高学年 エネルギー 810kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.5g	高学年 エネルギー 822kcal たんぱく質 33.4g 脂質 30.4g	高学年 エネルギー 792kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.8g	高学年 エネルギー 876kcal たんぱく質 29.6g 脂質 36.7g	高学年 エネルギー 869kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.5g	高学年 エネルギー 810kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.5g	高学年 エネルギー 822kcal たんぱく質 33.4g 脂質 30.4g

低学年 平均値/月	中学年 平均値/月	高学年 平均値/月
エネルギー 586kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.3g	エネルギー 690kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.4g	エネルギー 793kcal たんぱく質 29.7g 脂質 23.4g

9月の目標

☆ただしく配膳(はいぜん)しよう☆
・食器(しょつき)のならべかたについて給食でチェックしてみよう

給食には、3つの食品群(しょくひんぐん)からバランスよく食品(しょくひん)をそろえ、健康(けんこう)に成長(せいちよう)していくために必要(ひつよう)な栄養素(えいようそ)がふくまれています。ならべかたと一緒に(いっしょ)に、それぞれの食品の特徴(とくちょう)をみてみましょう。

副菜(ふくさい):みどりいろ

野菜・果物などをつかったおかず

主食(しゅしょく):きいろ

ごはん・パン・めん など

汁物(しるもの):あか・き・みどりいろ

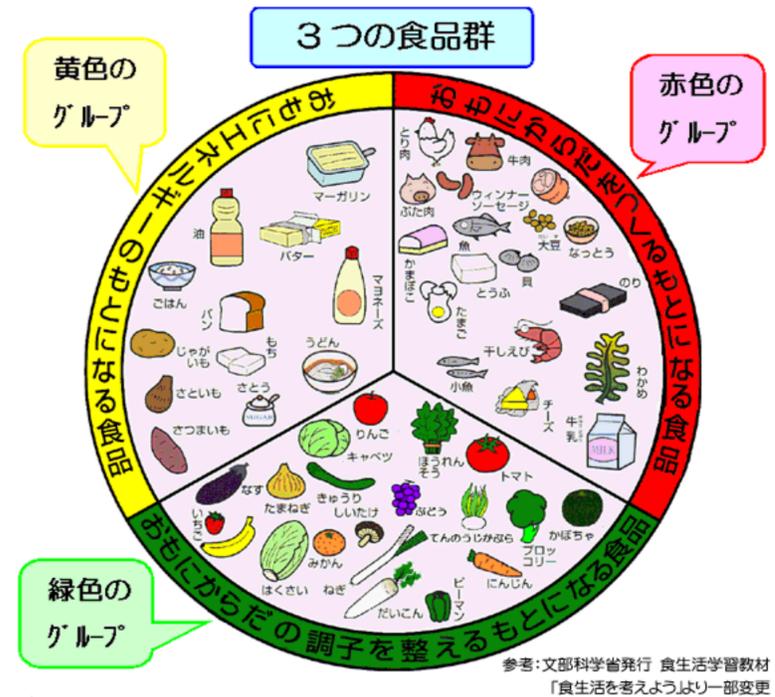
いろいろな食品をつかって、たりない栄養をおぎないます



牛乳:あかいろ
骨(ほね)や歯(は)をつくる「カルシウム」がたくさんふくまれています

主菜(しゅさい):あかいろ
にく・さかな・たまご などをつかったおかず

デザート:あか・き・みどりいろ
フルーツなどでたりない栄養をおぎないます



※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性があります。
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
※料理ことのアレルゲン表示をしています。同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
※汁物には和風だし(ソノアレルゲン)を使用することもあります。
※ちりめんじゃこは、えび・かに生息域で採取しています。