

24日(水)			25日(木)			26日(金)			29日(月)			30日(火)かみかみデー		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろごはん	80	き	パン	50	き	ちゅうかおこわ	42	き	しろごはん	80	き	こだいまいごはん	51	き
こめ★			パン★			アルファかもちごめ	20	き	こめ★			アルファかもちごめ	6	き
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぶたにく	16	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	くろまい★	3	き
あじフライ	50	あか	どんこつラーメン			にんじん	10	みどり	どうふハンバーグ			あかまい★	2	き
あじフライ	5	あか	ちゅうかめん	72	き	えだまめ	7	みどり	どうふハンバーグ	60	あか	しお	0.3	き
あぶら	5	き	ぶたばらにく	14	あか	たけのこ	6	みどり	うすくちしょうゆ★	1.5	き	あぶら	0.3	き
キャベツのおかかあえ			たまねぎ	20	みどり	ほししいたけ	0.8	みどり	みりん	0.8	き	ぎゅうにゅう	206	あか
キャベツ	45	みどり	キャベツ	20	みどり	こいくちしょうゆ★	2.5	き	さとう	0.8	き	ぎゅうにゅう	206	あか
にんじん	8	みどり	だいこんおろし	15	みどり	りょうりしゆ	1	き	でんぷん	0.4	き	さばのたつたあげ	50	あか
こいくちしょうゆ★	1	あか	にんじん	10	みどり	ごまあぶら	0.2	き	じゃがいものカレーそば			さばのきりみ	2	みどり
かつおぶし	0.8	あか	しろねぎ	7	みどり	みりん	0.5	き	ぶたひきにく	12	あか	つちしょうが	2	みどり
しおこんぶ	0.6	あか	にんにく	0.5	みどり	しお	0.01	き	たまねぎ	80	みどり	てんぷん	8	き
さとう	0.3	き	つちしょうが	0.5	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	じゃがいも	60	き	あぶら	5	き
ぶのみそしる			どうにゅう	20	あか	あけぎょうざ			いとこんにやく★	25	き	こいくちしょうゆ★	2	き
たまねぎ	25	みどり	みそ	2	あか	ぎょうざ	36	みどり	にんじん	20	みどり	みりん	1	き
だいこん	20	みどり	ちゅうかスープ★	1	あか	あぶら	3.6	き	えだまめ	7	みどり	なすのみそしる	25	みどり
チンゲンサイ	15	みどり	しお	0.03	き	ちゅうかコーンスープ			こいくちしょうゆ★	2.8	き	なす(広陵町産)	25	みどり
どうふ	15	あか	こしょう	0.01	き	ベーコン	10	あか	さとう	1.8	き	たまねぎ	25	みどり
えのきたけ	8	みどり	あぶら	0.3	き	クリームコーンかん	30	みどり	りょうりしゆ	0.8	き	どうふ	25	あか
あぶらあげ★	8	あか	ざやいんげんのいためもの			たまねぎ	30	みどり	みりん	0.7	き	あぶらあげ★	9	あか
あおねぎ★	5	みどり	ウインナー	5	あか	どうふ	20	あか	だしのもと	0.2	き	えのきたけ	8	みどり
おつゆふ	1.5	き	さやいんげん	20	みどり	チンゲンサイ	10	みどり	あぶら	0.2	き	にんじん	8	みどり
みそ	7.5	あか	こまつな	5	みどり	えのきたけ	7	みどり	カレーこ	0.2	き	あおねぎ★	6	みどり
だしパック	0.7	き	ちゅうかスープ★	0.4	あか	ちゅうかスープ★	1	あか	ごくもつふりかけ			かんそうわかめ	0.7	あか
			うすくちしょうゆ★	0.3	あか	うすくちしょうゆ★	0.5	あか	ごくもつふりかけ	2.5	き	みそ	7.5	あか
			あぶら	0.2	き	でんぷん	0.5	き				だしパック	0.7	あか
			こしょう	0.01	き	あぶら	0.2	き						



10日(水) ふるさと給食 ~沖縄県~

豚肉の甘辛炒め……沖縄では、普段の料理や行事に欠かせない食材として「豚肉」が使われます。給食では甘辛く味付けをします。

ゴーヤチャンプル……チャンプルは、沖縄の代表的な家庭料理です。いろいろな食材を混ぜるとい意味があります。



ゴーヤチャンプルは、暑い地方でよく育つ「ゴーヤ(にがうり)」を使ったチャンプルです。給食室では、種とわたをとり、スライスし塩もみ後、ボイルしてから調理しています。



もずくスープ……「もずく」は、沖縄の特産品です。給食では、スープに使用します。

18日(木) 世界の料理 ~イタリア~

9月17日は、イタリアの日で、イタリア語で「料理」を意味する「クッチーナ」の



語呂合わせで決まったそうです。イタリア料理は、日本と同じように地域によって食材や調理方法が違います。「パンツェロット」は、南イタリアの料理で、生地を包み油で揚げた料理です。「ミルファントイスープ」は、洋風のかきたま汁です。



30日(火) かみかみデー

「古代米ごはん」は、黒米と赤米をアルファ化米と一緒に炊いています。黒米は、玄米でプチプチとした食感が味わえます。赤米もプチプチとした食感が味わえ、ほのかな甘みがあります。黒米と赤米のもつ色でアルファ化米が赤紫色に染まります。よくかんで食べましょう。



栄養量(月平均)	エネルギー…606Kcal たんぱく質…24.5g カルシウム…361mg 鉄…3.0mg
----------	---