

日 曜	ス プ リ ン グ ☆	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			赤	黄	緑	
			からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える	
29	☆	チーズパン ソーセージとまめのトマトに わかめサラダ れいとうみかん	牛乳 ウインナー だいず ひよこまめ チーズ わかめ	チーズパン ジャがいも さとう 油 しそドレッシング	たまねぎ にんにく にんにく マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン みかん	696 25.5
30	☆	ごはん マーボー豆腐 チヨナムル	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ くきわかめ	白飯 さとう トウバンジャン テンメンジャン でんぷん 油 ちゅうかドレッシング ごま油	たまねぎ だいこん にんにく ねぎ しょうが にんにく えのき しいたけ もやし こまつな	590 24.3
31	☆	ソイどん あおのりこふきいも よしのじる	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン あおのり とり肉 だし	白飯 油 カレールウ でんぷん ジャがいも さとう	グリーンピース だいこん にんにく しいたけ こまつな	657 26.9
3	○	ひるぜんおこわ 中国地方の郷土料理 さばのいりやき なすのみそしる	牛乳 とり肉 だし さば わかめ わふうだし みそ	精白米 もち米 くり さとう 油	しいたけ にんにく ごぼう にんにく なす たまねぎ さやえんどう	551 24.4
4	☆	オレンジライス オムレツ きのこのスープ	牛乳 ロースハム たまご ベーコン チーズ	精白米 ジャがいも バター 油 でんぷん さとう	えだまめ たまねぎ にんにく オレンジジュース コーン たもぎたけ もやし しめじ えのき こまつな	551 20.4
5	○	にくうどん だいずとごさかなのからあげ いそかあえ	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ なると だし だいず にぼし のり	じこなうどん さとう 油 わふうドレッシング	たまねぎ にんにく ねぎ こまつな キャベツ	611 28.7
6	☆	コッペパン アメリカの郷土料理 スラッピージョー ジャがいものスープに れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 ひよこまめ とり肉 ベーコン	コッペパン パンこ 油 デミグラスソース ジャがいも	たまねぎ にんにく にんにく コーン キャベツ マッシュルーム みかん	621 25.3
7	☆	うまにどん こもちししゃもフライ ゆかりあえ	牛乳 ぶた肉 いか えび こもちししゃも	白飯 油 さとう でんぷん パンこ こむぎこ	しょうが たまねぎ にんにく ゆかり もやし チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	618 25.6
10	○	ごはん にくとうふ こまつなとわかめのサラダ	牛乳 とうふ わかめ だし ぶた肉	白飯 こんにやく 油 さとう しそドレッシング ごま	ねぎ にんにく こまつな きゅうり コーン	589 25.6
11	○	きのごはん 季節の献立 さけのしおやき ごじる	牛乳 とり肉 だし さけ わふうだし だいず みそ	精白米 こんにやく さとう 油 ジャがいも	しいたけ しめじ まいたけ にんにく だいこん こまつな ねぎ	548 28.9
12	☆	はちみつパン とりにくのバーベキューソースかけ フレンチサラダ マッシュポテト	牛乳 とり肉 とり肉	はちみつパン ジャがいも でんぷん 油 さとう フレンチドレッシング バター	たまねぎ にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり あかピーマン	627 24.6
13	○	ごはん メルルーサのなんぼんづけ さつまじる	牛乳 メルルーサ とり肉 あぶらあげ みそ だし	白飯 でんぷん 油 ジャがいも さとう こんにやく	ねぎ しめじ だいこん にんにく	596 21.9
14	☆	キムチチャーハン しょうろんぼう ちゅうかスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン わかめ	精白米 ごま油 こむぎこ さとう 油	キムチ にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく コーン しめじ こまつな	575 21.3
18	☆	こどもパン ハンバーグ ミネストローネスープ アーモンドサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン しろいんげんまめ	こどもパン さとう アーモンド フレンチドレッシング 油 ジャがいも マカロニ	たまねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり キャベツ にんにく コーン	656 24.7
19	○	タンメン コロコロだいがくいも こまつなのごまあえ	牛乳 ぶた肉 しろいんげんまめ	ちゅうかめん 油 でんぷん さつまいも さとう はちみつ ごまドレッシング	しょうが にんにく もやし しいたけ ねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな	606 22.1
20	☆	ごはん 大豆入りドライカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 だいず かいそうミックス ヨーグルト	白飯 こむぎこ 油 しそドレッシング	にんにく たまねぎ ごぼう コーン ピーマン ほしぶどう にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ	662 25.8
21	○	かやくごはん さばのしおやき つきみだんごじる	牛乳 とり肉 あぶらあげ さば だし	精白米 こんにやく さとう 油 しらたまもち	ごぼう しいたけ にんにく だいこん こまつな	581 25.7
25	☆	ツイストパン お誕生日給食(与野本町小学校) きのこのクリームに こんにやくサラダ	牛乳 スキムミルク ベーコン とり肉 チーズ	コッペパン ツイストパン さとう 油 ミルク こんにやく こむぎこ ジャがいも しそドレッシング バター	たまねぎ にんにく しめじ コーン マッシュルーム たもぎたけ グリーンピース だいこん きゅうり	656 21.9
26	○	ごはん 季節の献立 さんま さんまのかばやき わかめサラダ ジャがいものみそしる	牛乳 さんま わかめ みそ だし	白飯 でんぷん 油 さとう ごま わふうドレッシング ジャがいも	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	667 20.5
27	○	こぎつねずし きびなごいそペフライ ごもくきんぴら	牛乳 こんぶ とり肉 あぶらあげ わふうだし きびなご あおのり ぶた肉	精白米 さとう 油 パンこ でんぷん ジャがいも こんにやく ごま油 ごま	にんにく さやえんどう ごぼう しょうが	585 20.1
28	○	ごはん なっとう にくじゃが そくせきづけ	牛乳 なっとう ぶた肉 だし	白飯 ジャがいも 油 こんにやく さとう	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	673 27.5

* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。

☆☆☆☆☆☆9/6(木)の献立の『スラッピージョー』とは?? ☆☆☆☆☆☆☆
スラッピージョーという料理は、アメリカ発祥の豚ひき肉と豆が入ったミートソースです。「スラッピー」とは「なまけもの」や「汚れる」という意味があり、片手で簡単に食べることができることや、食べると口の周りが汚れることから付いた名前だと言われています。「ジョー」はアメリカでの一般的な名前だそうです。9/6(木)の献立は、コッペパンに挟んで食べます。みなさんは上手に食べられるでしょうか…?