



令和 4年 9月 給食献立表



日曜日	朝おやつ	給食	おやつ	主な材料			一口メモ
				血や肉、骨をつくる	熱や力となる	調子を整える	
1	牛乳	魚の煮つけ 切り干し大根サラダ けんちん汁	牛乳 黒糖カステラ	赤魚、ツナ缶、 豚肉、木綿豆腐、 牛乳、卵	砂糖、マヨネーズ、 黒芋、米、ミックス 粉、バター、黒砂糖	生姜、切干大根、人 参、フロッキー、 きょうり、大根	<p>さんま これからの旬の さんま（秋刀魚）は 秋にたくさんとれる 青魚で、形が力剣を 連想させることから、 「秋刀魚」の字が あてられています。 さんまの脂に含まれ るドコサヘキサエン 酸やエイコサペンタ エン酸は、血液をサラ サラにしたり、脳の 働きをよくしてく れます。</p> 
木	せんべい	れんこん団子スープ 小松菜の納豆和え	牛乳 バナナ クレープ	豚ひき肉、納 豆、卵、牛乳	片栗粉、ごま油、 米	レンコン、人参、玉 ねぎ、キャベツ、ほう れん草、もやし、き ょうり	
2	牛乳	五目うどん	せんべい	豚肉、かまぼ こ	中華麺	人参、玉ねぎ、キ ャベツ	
3	ポーク						
4							
5	牛乳	かぼちゃのどぼろ煮 キャベツの胡麻和え ふりかけ	アイス クリーム	合いびき肉、桜 エビ、いりご、 かつお節	砂糖、いりごま、 米	南瓜、玉ねぎ、人参、 干ししいたけ、いんげ ん、キャベツ、もやし、 椎のり	
6	丸ポーク	魚の西京焼き ほうれん草のきのこ和え かきたま汁	牛乳 メロンパン クッキー	鮭、味噌、木綿 豆腐、卵、牛乳	マヨネーズ、砂糖、片 栗粉、米、ミックス 粉、バター、グラニュー 糖	ほうれん草、人参、し めじ、コーン、き ょうり、玉ねぎ、えの び	
7	チーズ	ハヤシシチュー ポテトサラダ	牛乳 ロールケーキ	牛肉、牛乳	米	人参、玉ねぎ、マ ッシュルーム缶、 グリーンピース	
8	ビスケット	鶏のから揚げ コールスローサラダ トマトスープ	牛乳 クッキー	鶏肉、ハム、ウ インナー	油、片栗粉、マヨ ネーズ、米	にんにく、生姜、キャ ベツ、きょうり、コー ン、トマト、玉ねぎ、エ リンギ、たら、オレン ジジュース、醤油	
9	牛乳	筑前煮 フロッコリーサラダ	牛乳 卵ロールパン	鶏肉、高野豆 腐、牛乳	黒芋、じゃがいも、こ んにゃく、砂糖、米、 ロールパン	大根、人参、レン コン、お酢、ごぼう、干 しいたけ、フロッコ リー、きょうり、コー ン	
10	クッキー	和風スパゲティ	クッキー	ベーコン	スパゲティ麺、	玉ねぎ、人参、え のび、しめじ	
11							
12	牛乳	筑前煮 フロッコリーサラダ	牛乳 卵ロールパン	鶏肉、高野豆 腐、牛乳	黒芋、じゃがいも、こ んにゃく、砂糖、米、 ロールパン	大根、人参、レン コン、お酢、ごぼう、干 しいたけ、フロッコ リー、きょうり、コー ン	
13	牛乳	魚のチーズ焼き オクラの胡麻和え ワンタンスープ	牛乳 ミルクスコーン	赤魚、スライス チーズ、豚ひき 肉、牛乳	すりごま、ごま 油、米	オクラ、もやし、 人参、ねぎ、千 金菜	
14	クラッカー	中華丼 海藻サラダ	牛乳 ポパイケーキ	豚肉、かまぼ こ、牛乳、卵	片栗粉、ごま油、 米、ミックス粉バ ター、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、人 参、葱、お酢、わか め、きょうり、ほう れん草	
15	牛乳	カレーシチュー れんこんサラダ	牛乳 ココア蒸しパン	豚肉、鶏レバ ー、牛乳	じゃがいも、マヨ ネーズ、すりご ま、米	玉ねぎ、人参、き ょうり、れんこん	
16	ポーク	ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 ムースゼリー	合いびき肉、鶏レバ ー、卵、牛乳、ハ ム、ウインナー、セ ラチン、生クリーム	パン粉、砂糖、マ カロニ、マヨネ ーズ、米、	玉ねぎ、人参、ケ チャップス、きょうり、 キャベツ、もやし、オレ ンジジュース	
17	牛乳	ウエハース	クッキー	豚肉	中華麺	玉ねぎ、人参、キャ ベツ、もやし、お酢、 たら	
18							
19		敬老の日					
20	牛乳	ポトフ ごぼうサラダ	牛乳 チーズ人参 蒸しパン	ウインナー、ツ ナ缶、牛乳、フ ロセスチーズ	じゃがいも、マヨ ネーズ、米、ミッ クス粉	玉ねぎ、人参、キ ャベツ、ごぼう	
21	丸ポーク	魚の塩焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁	牛乳 バナナの きな粉和え	鮭、木綿豆腐、 油揚げ、みそ、 牛乳、きな粉	すりごま、米、黒 砂糖	いんげん、人参、 しめじ、大根、パ ナナ	
22	牛乳	タイピーエン ちくわどもやしのナムル	牛乳 ピーチケーキ	豚肉、竹輪、牛 乳、スキムミル ク、卵	春雨、ごま油、米 薄力粉、バター、 三温糖	人参、白菜、玉 ねぎ、お酢、お 酢、もやし、黄桃缶	
23		秋分の日					
24		半日保育 パンの日					
25							
26	牛乳	凍り豆腐の卵とじ 五色和え	牛乳 ホットケーキ	鶏肉、高野豆 腐、油揚げ、 卵、牛乳	こんにゃく、じゃがい も、油、三温糖、春 雨、米、ミックス粉、 メープルシロップ	玉ねぎ、人参、干し しいたけ、いんげん、 きょうり、さくらげ	
27	牛乳	☆誕生会☆					
28	クッキー	クリームシチュー 五目さんびら	牛乳 フレンチ トースト	鶏肉、豚肉、牛 乳卵	じゃがいも、米、 砂糖、しらたき、 いりごま、食パン	人参、玉ねぎ、ご ぼう、えだまめ	
29	牛乳	魚のピザ風焼き きょうりの昆布和え 味噌汁	牛乳 フルーツ ヨーグルト	赤魚、ピザ用チ ーズ、みそ、ヨ ーグルト	じゃがいも、米、 砂糖	玉ねぎ、人参、しめ じ、ケチャップス、き ょうり、塩昆布、パ イン缶、もも 缶、おかん缶、バナ ナ	
30	ビスケット	八宝菜 ひじきとコーンの煮物	牛乳 じゃがいも もち	豚肉、油揚げ、 牛乳	片栗粉、しらた き、ごま油、米、 マーガリン	玉ねぎ、人参、もやし、 お酢、お酢、お酢、 お酢、ひじき、いんげ ん、コーン	

お月見のいわれ

お月見は、中国の「中秋節」を起源とする行事で、奈良時代から平安時代初期頃に日本に伝わったとされます。

収穫時期の行事であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもありました。



給食・おやつを掲載しています。

↓下記のQRコードから



