

日	献立名	食品名	栄養価
2日 (月)			
3日 (火)	<p>おにぎり</p> <p>豚肉と野菜の焼き肉風炒め</p> <p>揚げ餃子</p> <p>もやしときゅうりの胡麻和え</p>	<p>豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・焼き肉のタレ・塩こしょう・大豆油</p> <p>キャベツ・たまねぎ・豚脂・鶏肉・粒状植物性たん白・でん粉・しょうゆ・おろししょうが・砂糖・植物油脂・魚介エキス・ポークエキス調味料・食塩・香辛料・皮(小麦粉・還元水あめ・食塩・植物油脂・大豆粉・調味料(アミノ酸)・乳化剤)・大豆油</p> <p>もやし・きゅうり・醤油・砂糖・ごま</p>	<p>エネルギー 312kcal</p> <p>たんぱく質 9.8g</p> <p>脂質 9.7g</p> <p>食塩相当量 1.8g</p>
4日 (水)			
5日 (木)	<p>カレーライス</p> <p>チキンナゲット</p> <p>ヤクルト</p>	<p>ごはん・牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレールー・コンソメ・砂糖・塩こしょう・大豆油</p> <p>(鶏肉・小麦粉・コーンフラワー・小麦粉デンプン・タピオカでん粉・醤油・コーンスターチ・砂糖・大豆油・大豆たん白・塩・白コショウ・ナツメグ・Lグルタミン酸Na・ポリリン酸Na・くん液・炭酸水素Na・キシロース・キサンタンガム・パプリカ色素)・トマトケチャップ(トマト・糖類(ブドウ糖果糖液糖・砂糖)・醸造酢・食塩・玉ねぎ・香辛料</p> <p>ブドウ糖果糖液糖・砂糖・脱脂粉乳・香料</p>	<p>エネルギー 468kcal</p> <p>たんぱく質 13.8g</p> <p>脂質 11.4g</p> <p>食塩相当量 2.2g</p>
6日 (金)	<p>ロールパン</p> <p>白身魚のトマトソースかけ</p> <p>野菜のソテー</p> <p>大根とハムのさっぱりサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>小麦粉・砂糖・マーガリン(大豆)・発酵風味料・乳成分・パン酵母・食塩・乳化剤・増粘剤・イーストフード・ビタミンC・香料(大豆成分含む)</p> <p>メルルーサ・塩こしょう・かたくり粉・大豆油・玉ねぎ・人参・ダイストマト・にんにく・コンソメ・トマトケチャップ</p> <p>キャベツ・玉ねぎ・ウインナー・塩こしょう・大豆油</p> <p>大根・<u>ロースハム</u>・穀物酢(小麦)・醤油・砂糖・ごま油</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・コンソメ・醤油・塩こしょう</p>	<p>エネルギー 356kcal</p> <p>たんぱく質 14.7g</p> <p>脂質 13.0g</p> <p>食塩相当量 2.6g</p>

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています



日	献立名	食品名	栄養価
9日 (月)	おにぎり 肉団子の甘酢あんかけ 春巻き いんげんのごま味噌和え	肉団子・玉ねぎ・人参・ピーマン・穀物酢(小麦)・砂糖・醤油・トマトケチャップ・かたくり粉・大豆油 (キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・鶏肉・豚脂・醤油・大豆たんぱく・植物油脂・でん粉・発酵調味料・砂糖・豚骨エキス・生姜・調味料(アミノ酸等)・乾椎茸・食塩・香辛料・小麦粉・ぶどう糖・食塩・乳化剤)・大豆油 いんげん・人参・味噌・砂糖・ごま・みりん	エネルギー 382kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.5g
10日 (火)	わかめおにぎり 鶏のみそ焼き 竹輪の和風炒め アスパラのおかか和え	ごはん・わかめご飯の素 鶏肉・味噌・みりん・砂糖 竹輪・人参・こんにゃく・醤油・みりん・砂糖・ごま アスパラ・人参・醤油・みりん・かつお節	エネルギー 366kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.8g 食塩相当量 1.7g
11日 (水)			
12日 (木)	おにぎり 鯖の照り焼き さつま揚げの炒め物 ほうれん草のポン酢和え もも	鯖・醤油・みりん さつま揚げ・人参・もやし・醤油・みりん・砂糖・大豆油 ほうれん草・油揚げ・人参・ポン酢・砂糖 もも缶詰	エネルギー 333kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.4g 食塩相当量 1.3g
13日 (金)		午前保育	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています



日	献立名	食品名	栄養価
16日 (月)		敬老の日	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17日 (火)		お弁当の日	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18日 (水)			
19日 (木)	おにぎり ミンチカツ ブロッコリーソテー キャベツサラダ	玉ねぎ・植物性たん白・牛肉・ <u>卵白</u> ・牛脂・パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・植物油脂・ <u>フライミックス粉(小麦・<u>卵</u>)</u> ・砂糖・醤油・食塩・香辛料・酵母エキス・加工デンプン・調味料・着色料・焼成Ca・ <u>とんかつソース</u> ブロッコリー・コーン・コンソメ・塩こしょう・大豆油 キャベツ・コーン・人参・ <u>和風ドレッシング</u> ・砂糖	エネルギー 377kcal たんぱく質 10.7g 脂質 11.2g 食塩相当量 0.9g
20日 (金)	おにぎり 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし きゅうりの酢の物	鮭・食塩 小松菜・油揚げ・人参・醤油・砂糖・みりん・かつお昆布だし きゅうり・わかめ・人参・ <u>穀物酢(小麦)</u> ・砂糖・醤油	エネルギー 344kcal たんぱく質 18.9g 脂質 4.7g 食塩相当量 1.3g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています



日	献立名	食品名	栄養価
23日 (月)		秋分の日	
24日 (火)	おにぎり 豚の生姜焼き 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーサラダ みかん	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・醤油・みりん・砂糖・生姜・大豆油・かたくり粉 竹輪・あおさ・てんぷら粉・食塩・大豆油 ブロッコリー・人参・ <u>ごま醤油ドレッシング</u> ・砂糖 みかん缶詰	エネルギー 375kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.9g 食塩相当量 1.4g
25日 (水)			
26日 (木)	おにぎり とんかつ がんもどきの煮つけ キャベツのおかか和え	豚肉・粉末状大豆たんぱく・ <u>卵白粉</u> ・でん粉・食塩・トマトパン粉(小麦)・小麦粉・大豆油・でん粉・香辛料・調味料(アミノ酸)・増粘剤・大豆油・ <u>とんかつソース</u> がんもどき・いんげん・人参・醤油・みりん・砂糖・かつお昆布だし キャベツ・人参・醤油・砂糖・かつお節	エネルギー 314kcal たんぱく質 12.4g 脂質 7.3g 食塩相当量 1.2g
27日 (金)	おにぎり 鶏の唐揚げ いんげんのごま和え 餃子 温州みかんゼリー	鶏肉・醤油・みりん・生姜・かたくり粉・大豆油 いんげん・人参・醤油・砂糖・ごま キャベツ・小麦粉・鶏肉・豚肉・豚脂・にら・玉ねぎ・なたね油・粒状大豆たん白・食塩・ごま油・清酒・オイスターソース・でん粉・たん白加水分解物・もち米粉・醤油・香辛料・ポークエキス調味料・大豆粉・砂糖・酵母エキス・サフラワー油・加工デンプン・調味料(アミノ酸等)・トレハロース・キシロース・乳化剤・グリシン・ピロリン酸Na・増粘剤(キサンタン) みかん果汁(還元)・ぶどう糖・果糖ブドウ糖液糖・砂糖・果糖・水・ゲル化剤・乳酸Ca・香料・酸味料・ビタミンC・クエン酸鉄Na	エネルギー 375kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.0g
30日 (月)		代休	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています



加工食品原材料一覧

食品名	原材料
焼肉のタレ	リンゴ・もも・梅・醤油・砂糖・アミノ酸液・還元水あめ・蜂蜜・発酵調味料・食塩・白ごま・リンゴ酢・オニオンエキス・たん白加水分解物・にんにく・玉ねぎ・ごま油・香辛料・ポークエキス・カラメル色素
肉団子	鶏肉・パン粉(小麦・乳・大豆・豚肉)・牛脂・粒状大豆たんぱく(乳)・玉ねぎ・小麦粉・小麦でん粉・たんぱく加水分解物・食塩・粉末状大豆たん白・砂糖・牛肉・醤油・豚肉・黒こしょう・グルタミン酸ナトリウム・複合調味料製剤
竹輪	魚肉・でん粉・植物性たん白(大豆を含む)・植物油・砂糖・食塩・ぶどう糖・寒天・粉あめ・調味料(アミノ酸)
さつま揚げ	魚肉・でん粉・砂糖・食塩・大豆たんぱく・ぶどう糖・調味料(アミノ酸等)・キシロース・菜種油
ポン酢	醤油・(小麦・大豆を含む)・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・ゆず果汁・そうだ節だし・昆布だし・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・酸味料
ウインナー	豚肉・豚脂肪・還元水あめ・大豆たん白・食塩・たんぱく加水分解物(ゼラチン)・香辛料・ベジタブルパイオン・粉あめ・ポークエキス・チキンエキス・ラード・加工でん粉・調味料(アミノ酸)・リン酸塩・ソルビン酸・pH調整剤・ビタミンC・亜硝酸Na
ロースハム	豚ロース肉・水あめ・砂糖・ぶどう糖・還元水あめ・大豆たんぱく・食塩・乳たんぱく・ <u>卵たんぱく</u> ・ポークエキス・豚コラーゲン・豚骨エキス・酵母エキス・リン酸塩・調味料・増粘多糖類・ <u>カゼインNa(乳)</u> ・ビタミンC・亜硝酸Na・コチニール色素
和風ドレッシング	食用植物油脂・果糖ぶどう糖液糖・醤油・醸造酢・たまねぎ・食塩・たまねぎエキス・かつお節エキス・香辛料・たん白加水分解物・しいたけエキス・香味食用油・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(キサンタン)、(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)
ごま醤油ドレッシング	しょうゆ・ぶどう糖果糖液糖・食用植物油脂・醸造酢・食塩・米発酵調味料・ごま・調味料(アミノ酸等)・香辛料抽出物・増粘剤(キサンタンガム)
がんもどき	大豆たんぱく・菜種油・人参・上新粉・おから・ごま・食塩・砂糖・植物油脂・クエン酸

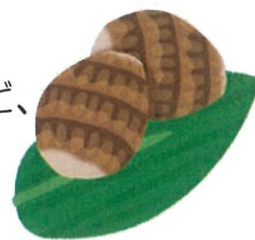


～9がつ17にちは中^{ちゅうしゅう}秋^{めいげつ}の名月～



お月様を眺めて、お団子を食べるイメージのある中秋の名月ですが、もとは中国の風習でした。日本へは平安時代に伝わったとされています。

日本ではこの日のお月様を「芋名月」といい、里芋やサツマイモなど、秋が旬の食べ物をお供えするお祭が行われていました。



そこへ中国の風習が伝わり、今のお月見が生まれたとされています。

みなさんも中秋の名月の日には夜空に光るお月様を家族一緒に見てみましょう！



まだまだ暑い日が続きます！！ 食中毒にきをつけましょう

食中毒とは、食べ物を食べたあと、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になったりしてしまうことです。あたたかくなり、気温や湿度が高くなるとカビやばい菌が元気に動き始めます。

食中毒にならないように、給食の前にはしっかりとうがいと手をあらいをしましょう。



^{すいぶん}
水分をしっかりとり

ごはんもしっかり^た食べて

げんきにがんばりましょう

