

日	曜	こ ん だ て			おもしろくひん						エネルギー (kcal)
					(あか)		(みどり)		(きいろ)		
					からだをつくるものになる しょくひん		からだのちょうしをととのえるものになる しょくひん		エネルギーのちよひになる しょくひん		
8月27	木	むぎごはん	ポークカレー フルーツ&ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ しょうが みかん パイン もも	にんにく レーズン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	659		
28	金	ごはん	ビビンバ ぶたにくととうふのスープ	たまご ぎゅうにく ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ しろねぎ	たまねぎ にんにく	こめ さとう でんぶん こまあぶら	あぶら こまあぶら	572		
31	月	ごはん	マーボー豆腐 パンサンデー	ぶたにく とうふ みそ ハム	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら こまあぶら	641		
9月1	火	パインパン	なつやさいのペンネ こんさいとナッツのサラダ	ウインナー ハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ピーマン にんじん	なす たまねぎ にんにく れんこん ごぼう きゅうり	パインパン ペンネ オリーブオイル アーモンド ノンエッグマヨネーズ	591		
2	水	ごはん	あじのなんばんづけ はるさめじる なっとう	あじ かまぼこ とうふ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら こまあぶら こま	650		
3	木	せわり コッペパン	チリコンカン ミルファンティ	ぶたにく だいず たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	パン こむぎこ さとう パンこ じゃがいも	あぶら 568		
4	金	むぎごはん	スタミナどんぶり わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが しろねぎ	こめ むぎ あぶら こまあぶら こま	588		
7	月	カレーピラフ	ホキのフライ ミネストローネ	とりにく ホキ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト パセリ	えだまめ キャベツ セロリ にんにく	こめ パンこ マカロニ こむぎこ さとう マーガリン	あぶら 603		
8	火	せわり コッペパン	やしそば いりこのアーモンドがらめ れいとうみかん	ぶたにく てんぷら かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし みかん	パン ちゅうかめん アーモンド こくとう	あぶら 577		
9	水	むぎごはん	けいはん ちくわのいそべあげ すのもの	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ あおり しらすぼし	ねぎ	しょうが しいたけ やまかわづけ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら 604		
10	木	しょくばん くろまめきなこクリーム	とりにくのバブリカやき ラタトゥーユ コンソメスープ	とりにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく キャベツ	パン こむぎこ さとう オリーブオイル くろまめきなこクリーム	565		
11	金	そぼろごはん	こまつなおいだめもの にくだんごのスープ	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ しろねぎ	しょうが もやし キャベツ しいたけ しろねぎ	こめ さとう はるさめ こまあぶら でんぶん	あぶら 584		
14	月	ごはん	ルーローはん(だいいわんしきぶたにくどんぶり) ルオポタン(だいこんのスープ) フルーツあんぱんふうプリン	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが だいこん レタス しろねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん あんぱんふうプリン	664		
15	火	ミルク コッペパン	ハンバーグのトマトソースかけ キャベツとコーンのソテー じゃがいものクリームスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	マーガリン 609		
16	水	ごはん	さばのしおやき ひじきのいために かきたまじる	さば ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	えのきたけ こんにゃく	こめ さとう あぶら でんぶん	638		
17	木	しょくパン チョコだいずクリーム	インドふうスパゲティ ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ コーン	パン スパゲティ さとう オリーブオイル チョコだいずクリーム	あぶら 585		
18	金	ごはん	チキンなんぼん(いっしょくノンエッグタルタルソース) ゆでキャベツ かぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう ノンエッグタルタルソース	あぶら 652		
24	木	むぎごはん	なつやさいのカレー フルーツあわせ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく レーズン みかん パイン もも	こめ むぎ こむぎこ	あぶら マーガリン	622		
25	金	ごはん じゅうごや	マーボーなす ワントンスープ おつきみゼリー	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ しいたけ	こめ さとう あぶら でんぶん ワントン こまあぶら ゼリー	596		
28	月	ごはん	さんまのみそれに やさいのごまあえ あさりのみそしる	さんま あさり とうふ みそ わかめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ もやし えのきたけ	こめ さとう ごま ねりごま	609		
29	火	キャロットパン	とりにくとカシューナッツのあげに とうがんのスープ なし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが とうがん えのきたけ しろねぎ なし	キャロットパン あぶら でんぶん さとう カシューナッツ	630		
30	水	わかめごはん	きつねうどん ごもくまめ	あぶらあげ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん いんげん	しいたけ ごぼう こんにゃく	こめ さとう あぶら うどん	600		

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。



9月は、たいわん

9月の「世界のはてまで行って給食」は、「**たいわん**」です。お楽しみに♪

○ルーローはん

台湾の代表的な家庭料理で、甘辛く煮込んだ豚肉をご飯にかけた料理です。

○ルオボータン

やわらかく煮込んだ大根が入った、さっぱりとしたスープです。

○あんにん（フルーツあんにん風フリン）

杏仁(あんじん)とは、果物のアズキの種の中にある「仁(さね)」を取り出して乾燥させたものです。台湾では飲み物やデザートによく使われます。