

9月 給食献立表

日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質・ビタミン	ミネラル	
1	ピビンパ	○	わかめスープ 白桃シャーベット	ぶたにくみそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎほうれんそう にんじん	にんにく ぜんまい もやし たまねぎ も	ごめ おおむぎ さとう でんぶ ん	あぶら ごま
2	セルフサ ンド	○	えびフライ ゴーヤサラダ フルーツ白玉	えびたまご まくろ	ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろ こし しももんじ みかん パウチア も	パンライむぎ こむぎ パンこ さとう しらたまんご	マヨネーズあ ぶら
3	麦ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍りんご	とうふぶたに くみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こま つな	なす たまねぎ し たけしょうが に んにく こんにゃ く	ごめ おおむぎ でんぶ はる さめ さとう	あぶら
6	ミルクパ ン	○	ソース焼きスパゲッティ 和風サラダ きなこビーンズ	ぶたにくかつ おぶしだいす きなこ	ぎゅうにゅう あおりのわか め	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり さとう	パンスパゲ ティでんぶ ん さとう	あぶら ごま ドレッシング
7	枝豆ごは ん	○	いかのさらさ揚げ おかかあえ ひじきの炒煮	いか かつおぶ しとりにく あぶらあげだ いす	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	えだまめしょうが キャベツ	ごめ でんぶ ん こんにゃく さとう	ごま あぶら
8	麦ごはん	○	豚肉の生巻焼き 海鮮サラダ じゃがいものみそ汁 冷凍みかん	ぶたにくあぶ らあげみそ	ぎゅうにゅう とさかのり わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ とうもろ こし たまねぎ みか ん	ごめ おおむぎ でんぶ じゃ がいも	あぶら ドレ ッシング
9	バター ロール	○	焼きピーフン かぼちゃのかのご揚げ フルーツ杏仁	ぶたにくえび たまご	ぎゅうにゅう	さやえんどう ねぎ かぼちゃ	キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ みかん ちも パウチ ア	パンピーフン このぎこパン こ さとう	あぶら あん にんどうふ
10	シーフ ドカレー ライス	○	ミックスビーンズサラダ ヨーグルト	いか えびと りにくあさり ミックスビー ンズ かつお	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり レモン	ごめ おおむぎ じゃがいも こ むぎこ さとう	あぶら
13	焼きおに ぎり	○	ひやしうどん 小えびのかきあげ きゅうりの酢物	えびたまご	ぎゅうにゅう あしつけのり わかめ しらす ぼし	ねぎ にんじん みつ ば	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごめ うどん こむぎこ さつ まいも さとう	あぶら
14	麦ごはん	○	肉じゃが 昆布あえ なし あさりの佃煮	ぎゅうにくあ さり	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ グリン ピース キャベツ な し	ごめ おおむぎ じゃがいも こんにゃ く さとう	あぶら ごま
15	いりこめ し	○	かぼちゃのそぼろ煮 アーモンド和え 冷凍みかん	あぶらあげと りにく	いりこ ぎゅう にゅう	にんじん かぼちゃ こまつな いんげん	ごぼう しいたけ キャベツ みかん	ごめ さとう	あぶら アー モンド
16	ライ麦パ ン	○	鶏肉のレモン煮 ごぼうとナッツのサラダ ミネストローネ マーマレード	とりにくベー コン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パ セリ	レモンごぼう きゅ うり たまねぎ セロ リ	パンライむぎ こでんぶ ん さとう マカロ ニジャム	あぶら アー モンドピーナ ツバター
17	麦ごはん	○	ししゅものてんぶら ゆかり和え 切干大根煮 しょうゆ豆	たまごあさり あぶらあげそ らめ	ぎゅうにゅう ししゅも	ほうれんそう にん じん ゆかり さやい んげん	キャベツ もやし だ いこん しいたけ	ごめ おおむぎ こむぎこ さ とう	あぶら
21	麦ごはん	○	カレーのうま煮 元気になるサラダ 納豆 アイスパン	リネーとりに くハムかつ おぶしなっ とう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ グリン ピース きゅうり キャベツ とうもろ こし パイナップル	ごめ おおむぎ じゃがいも さ とう	あぶら
22	枝ごは ん	○	千草焼き 切干大根と青菜のごま酢あえ 豆腐団子汁 ぶどう	あずきとりに くとうふ た まご かつおぶ し	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん ねぎ こま つな	えだまめ だいこん たまねぎ しいたけ ぶどう	ごめ さとう しょうしんこ	あぶら ごま
24	わかめご はん	○	さつまいもの天ぷら すだちあえ なすのみそ炒め なし	たまごぶたに くみそ	わかめ ぎゅう にゅう	こまつな ピーマン	きゅうり しめじ キャベツ すだち な すなし	ごめ おおむぎ さつまいも し むぎこ さとう	あぶら ごま

27	全粒粉パ ン	○	パンプキンシチュー グリーンサラダ オレシ はちみつマーガリン	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パイナップル オレシ	パンこむぎ じゃがいも さ とう はちみつ	あぶら バター マーガリン
28	ひじきご はん	○	焼きししゅも 小松菜のあえもの さつま汁	ぎゅうにくあ ぶらあげだ いす かつおぶ しぶたにくみそ	ひじき ぎゅう にゅう ししゅ も いりこ	にんじん こまつな ねぎ	グリーンピース キャ ベツ ごぼう もやし	ごめ さとう さつまいも	
30	麦ごはん	○	筑前煮 たくあんあえ ぶどう こうなご佃煮	とりにくちく わ	ぎゅうにゅう こうなごつ だに	にんじん さやえん どう こまつな	れんこん ごぼう し いたけ キャベツ た くあん ぶどう	ごめ おおむぎ こんにゃく さ とう	あぶら ごま

献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

食中毒に気をつけよう

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。食中毒にも、まだまだ注意が必要です。ご家庭でも、食べ物の衛生に十分ご注意ください。

食中毒を防ぐには、次のことに注意しましょう



せっけんで手をよく洗いましょう。
(食中毒もコレラも予防は手洗いが一番)



台所は、いつも清潔にしましょう。
(天気のよい日は、まな板やふきんを日光消毒しましょう)



加工食品は製造年月日を見て、新しいものを買いましょう。



冷蔵庫の詰め込みすぎに注意しましょう。



魚や貝類は、真水でよく洗いま
しょう。



調理したものはすぐ食べましょう。



ネズミ・ハエ・ゴキブリを退治
しましょう。

給食当番になったら



清潔なマスクを忘れず
に持ってきましょう。



手をきれいに洗ってか
ら当番をしましょう。



手にけがをしていたり、
げりをしているときは、当番
を代わってもらいましょう。



週末には白衣・帽子を
洗たくしましょう。