



月	火	水	木	金
ひづけ	2	3	4	5【クレオバトラ】
その日のメニュー (もりつけ図)	牛乳 フライドポテト ごはんにかけて食べよう! 中華飯	牛乳 軟なすとベネのミートソース りんごジャム コッペパン コーンサラダ	牛乳 ミニトマト(2こ) さわらのたつた揚げ 白ごはん 冬瓜と厚揚げの煮物	牛乳 モロヘイヤのごまあえ★ ちくわのパン粉焼き(2こ) 麦ごはん 豆腐のみそ汁
エネルギー kcal	634 kcal 24.1 g 19.2 g	576 kcal 21.6 g 17.9 g	692 kcal 31.4 g 27.3 g	616 kcal 22.5 g 20.9
あか き みどり	血や肉、骨になる食品 熱や力のものとなる食品 からだの調子をととのえる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく いか こめ おおむぎ あぶら にんにく しょうが ほしいだけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ	ぎゅうにゅう さわら とりにく あつあげ こめ でんぶん あぶら さとう しょうが ミニトマト にんじん とうがん	ぎゅうにゅう ちくわ どうふ みそ こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら パンこ ごま バセリ モロヘイヤ もやし にんじん たまねぎ ねぎ
8	9【紫式部】	10 いがスマイル給食④	11	12
牛乳 春雨サラダ ごはんにかけて食べよう! ドライカレー	牛乳 青じそドレッシングサラダ 麦ごはん 沢煮丼	牛乳 白鳳梨 磯ボテト コッペパン ポークビーンズ	牛乳 キャベツと小松菜の和えもの 豆腐田楽 白ごはん こんにゃくの炒めもの	牛乳 きゅうり漬け しいらのフライ ソース 麦ごはん 小松菜のみそ汁
エネルギー kcal	600 kcal 22.9 g 16.7 g	603 kcal 23.7 g 17.4 g	579 kcal 27.5 g 17.9 g	580 kcal 24.2 g 16.8 g
あか き みどり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいだい こめ あぶら こむぎ はるさめ さとう ざまあぶら ににく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あか だいす あおのり き コッペパン あぶら じやがいも みどり しうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり あおじそ	ぎゅうにゅう みそ とうふ あか ぶたにく き こめ さとう ごま あぶら こんにゃく みどり キャベツ こまつな にんじん たまねぎ トマトみずなし	ぎゅうにゅう しいら あぶらあげ みそ こめ おおむぎ こむぎ でんぶん あぶら パンこ きゅうり しうが にんじん たまねぎ こまつな
15 敬老の日	16	17【ベートーヴェン】	18	19【信田信玄】
いろ み ど り	しょっさ おおきなおわん ごはん うどん、ラーメン おおきなおさら パン カレーライス、チャーハン	牛乳 小松菜のごまあえ 鯖の西京焼き	牛乳 ぶどうゼリー フライビーンズ 白ごはん ホイコーロー	牛乳 ほうれんそうの信田和え 鮭ぶりかけ 麦ごはん すき焼き★
オ レ ン ジ	ちいさなおわん みそしる、スープ にもの、サラダ ちいさなおさら ライス、からあげ、 やきさかな えもの、サラダ、 くだもの	麦ごはん じゃがいものうま煮 黒糖パン 野菜スープ	牛乳 マカロニチーズグラタン★ 白ごはん ホイコーロー	牛乳 ほうれんそうの信田和え 鮭ぶりかけ 麦ごはん すき焼き★
22	23 秋分の日	24【ロナルドダヴィンチ】	25【武田信玄】	26
牛乳 添え野菜 タレ ユーリンチ(2こ) 白ごはん 中華野菜スープ	https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/ 伊賀市教育委員会のホームページにて、献立表を公開しています。「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご活用ください。	牛乳 コールスロー 鯖の菜の花オイル焼き ミルクパン ミネストローネ★	牛乳 にんじんともやしのごまあえ つぼ漬け ほうとうは「おおきいおわん」 減量白ごはん ほうとう★	牛乳 ほうれんそうのからし和え ししゃものカレー揚げ(2本) 麦ごはん ひじきの炒り煮
エネルギー kcal	630 kcal 22.6 g 22.5 g	584 kcal 28 g 22.8 g	567 kcal 19.5 g 12.5 g	591 kcal 23.3 g 16.8 g
あか き みどり	ぎゅうにゅう とりにく こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら しうが ににく ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンさい	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく ベーコン き ミルクパン ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら なたねあぶら さとう ジャガイモ みどり セロリ ににく たまねぎ トマトみずなし	ぎゅうにゅう ししゃも あか どりにく ひじき こめ おおむぎ でんぶん あぶら こんにゃく さとう みどり かぼちゃ ねぎ もやし つづけ	ぎゅうにゅう ししゃも あか どりにく ひじき こめ おおむぎ でんぶん あぶら こんにゃく さとう みどり ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ごぼう
29 いがスマイル給食④	30【徳川家康】	★偉人給食★	9/5 モロヘイヤ クレオバトラ 9/9 いわし むらさきしきぶ 9/17 チーズ ベートーヴェン	9/19 ぎゅうにく なつめ そうせき 9/24 ミネストローネ ロナルドダヴィンチ 9/25 ほうとう だけだしんげん 9/30 むぎごはん とくがわいえやす
牛乳 チンゲン菜のおかか和え 刻みのり 白ごはん 親子煮	牛乳 ほうれんそうの磯和え さけ なたねづ 鮭の南蛮漬け 麦ごはん★ じゃがいものみそ汁	今月は、歴史に名前を残した人たちにまつわる料理や食材を楽しむ「偉人給食」を実施します。この機会に歴史や食べものに興味をもっててくれるとうれしいです! 詳細は、給食の時間の放送や、ロイロノートにてお知らせしています。	9/5 モロヘイヤ クレオバトラ 9/9 いわし むらさきしきぶ 9/17 チーズ ベートーヴェン	※所説あります。参考:株式会社明治「明治の食育」、くもん出版「歴史ごはん」等 ※献立は、中学生(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。