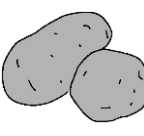




9月4日(月)

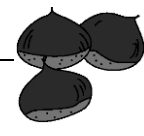

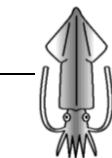
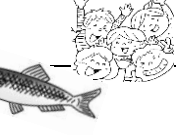
～ 9月10日(日)

予約票提出: 6月22日(木) 2時間目の休み時間まで

<p>4 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●野菜カレーライス ▲昆布サラダ ■のり塩大豆 ◆梨 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 843kcal】 【蛋白質 27.1g】 【脂質 28.1g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 とり肉 たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ 赤ピーマン バター しょうが にんにく 中濃ソース ケチャップ トマト チャツネ 白ワイン こしょう しょうゆ カレー粉 カレールウ ▲こんぶ しょうゆ みりん テンゲンサイ にんじん キャベツ サラダ油 ごま油 レモン果汁 酢 きび砂糖 塩 こしょう ■大豆 でんぷん 油 塩 こしょう あおのり ◆なし ▼牛乳</p>	<p>給食</p>  <p>弁当</p>
<p>5 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●胚芽ロール ▲ポークビーンズ(アメリカ料理) ■かりかりパスタサラダ ◆ローストアーモンド ▼フルーツポンチ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 876kcal】 【蛋白質 36.9g】 【脂質 32.8g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●胚芽パン ▲大豆 豚肉 うずら卵 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー グリンピース サラダ油 ケチャップ トマト しょうゆ 三温糖 塩 チリパウダー ■マカロニ 米粉 油 こまつな キャベツ にんじん サラダ油 レモン果汁 こしょう 塩 たまねぎ ◆アーモンド ▼みかん缶 バイン缶 もも缶 カクテルゼリー サイダー ○牛乳</p>	<p>給食</p>  <p>弁当</p>
<p>6 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲ししゃもフライ ■小松菜のピリ辛和え ◆豚汁 ▼ぶどう ○牛乳</p> <p>【エネルギー 871kcal】 【蛋白質 27.1g】 【脂質 31.7g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●米 麦 ▲ししゃも こしょう レモン果汁 小麦粉 牛乳 パン粉 油 タルタルソース ■こまつな もやし えのきたけ にんじん 豆板醤 おろしにんにく 砂糖 しょうゆ 酒 ◆豚肉 じゃがいも にんじん こまつな 白みそ 赤みそ かつおぶし サラダ油 ▼ぶどう ○牛乳</p>	<p>給食</p>  <p>弁当</p>
<p>7 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>◎旧2-2UMさんの献立◎ ●わかめごはん ▲さばの味噌煮 ■きゅうりと海苔の和え物 ◆豆腐と長ねぎのみそ汁 ▼冷凍りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 844kcal】 【蛋白質 31.0g】 【脂質 27.8g】 【食塩相当量 3.8g】</p> <p>●米 麦 わかめ ▲さば 赤みそ 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん しょうが 梅干し ながねぎ でんぷん ■きゅうり にんじん こまつな のり しょうゆ 三温糖 酢 ◆豆腐 ながねぎ わかめ ふ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼りんご ○牛乳</p>	<p>給食</p>  <p>弁当</p>
<p>8 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ポークハヤシライス ▲きのこのサラダ ■オレンジ ◆牛乳</p> <p>【エネルギー 813kcal】 【蛋白質 28.5g】 【脂質 24.9g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 豚肉 牛肉 たまねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト トマトピューレー ハヤシルウ デミグラスソース 赤ワイン サラダ油 おろしにんにく おろししょうが 生クリーム ▲こまつな エリンギ 酒 しょうゆ みりん コーン にんじん キャベツ サラダ油 酢 レモン果汁 三温糖 塩 こしょう ■オレンジ ◆牛乳</p>	<p>給食</p>  <p>弁当</p>

9月11日(月)

～ 9月17日(日)

<p>11 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●五穀ごはん ▲あじのから揚げ ■菊と野菜の和え物(9/9重陽の節句) ◆さつま芋のみそ汁 ▼くりの甘煮(9/9重陽の節句) ○牛乳</p> <p>【エネルギー 847kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 21.9g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●米 五穀米 ▲あじ 酒 おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 塩 米粉 でんぷん 油 ■こまつな もやし にんじん きくりのり しょうゆ みりん 酒 ◆さつまいも たまねぎ 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼栗甘露煮 水あめ ○牛乳</p>	<p>給食</p>  <p>弁当</p>
<p>12 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●カルシウムパン ▲かぼちゃグラタン ■青大豆のサラダ ◆洋風たまごスープ ▼黒糖カシューナッツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 804kcal】 【蛋白質 34.7g】 【脂質 36.1g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●カルシウムパン ▲かぼちゃ とり肉 たまねぎ マッシュルーム ベーコン サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 バター 白ワイン 牛乳 豆乳 豚鶏スープ チーズ ■青大豆 キャベツ コーン にんじん サラダ油 レモン果汁 しょうゆ きび砂糖 塩 ◆ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ マカロニ 卵 白ワイン コンソメ 塩 こしょう バジル バター ▼カシューナッツ 黒砂糖 塩 でんぷん ○牛乳</p>	<p>給食</p>  <p>弁当</p>
<p>13 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ゆかりごはん ▲いかのコロコロ揚げ ■小松菜のおろし和え ◆じゃがいものみそ汁 ▼アセロラゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 800kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 20.1g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●米 麦 ゆかり ▲いか しょうゆ おろししょうが 酒 米粉 でんぷん 油 みりん きび砂糖 ごま ■こまつな もやし にんじん きくらげ みりん しょうゆ えのきたけ(ほぐし) だいこん ◆油揚げ わかめ じゃがいも 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼アセロラゼリー ○牛乳</p>	<p>給食</p>  <p>弁当</p>
<p>14 (木)</p> <p>1年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲生揚げの肉巻き ■青菜のコーン和え ◆ごんぼ汁(大阪府の郷土料理) ▼りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 823kcal】 【蛋白質 33.2g】 【脂質 26.6g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●米 麦 ▲生揚げ 豚肉 しょうが しょうゆ 酒 みりん 三温糖 でんぷん ■こまつな キャベツ コーン きくらげ しょうゆ みりん 三温糖 かつおぶし ◆とり肉 にんじん ごぼう 油揚げ おから 万能ねぎ サラダ油 かつおぶし しょうゆ 酒 みりん 塩 ▼りんご ○牛乳</p>	<p>給食</p>  <p>弁当</p>
<p>15 (金)</p> <p>1年生 3年生</p>	<p>◎旧2-1KHさんの献立◎ ●ごはん ▲鮭とチーズの春巻き ■海藻サラダ ◆みそ汁 ▼ぶどう ○牛乳</p> <p>【エネルギー 806kcal】 【蛋白質 33.1g】 【脂質 25.8g】 【食塩相当量 2.0g】</p> <p>●米 麦 ▲さけ レモン果汁 酒 チーズ しその葉 春巻の皮 油 ■海藻 キャベツ こまつな 酢 サラダ油 砂糖 しょうゆ 塩 ◆豆腐 わかめ 油揚げ じゃがいも こまつな 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼ぶどう ○牛乳</p>	<p>給食</p>  <p>弁当</p>

★食材料の都合により内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準: エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%