日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつ	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつ	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンC食物せんい	おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつ	おもにエネルギーのもとになる食品 ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへのひとこと
12 (火)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						572 kcal 30.3 g 14.0 g 2.8 g 85.8 g	給食では、化学調味料を使わずに肉や野菜のだしを上手に使ってラーメンスープを作っています。
	–	ちゅうかめん					ちゅうかめん				
	①	しょうゆラーメンスープ	☆ぶたにく やきぶた なると		★にんじん ★こまつな	しょうが たけのこ ☆もやし ★ねぶかねぎ にんにく			だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお シャンチンタン こしょう ガラスープ しょうゆ		
	③	さつまいもとまめのあまからあえ	だいず				さつまいも でんぷん さとう	だいずあぶら ごま	しょうゆ みりん		
13 (水)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						547 kcal 25.6 g 16.4 g 2.1 g 75.6 g	ご飯は左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	–	ごはん					☆ごはん				
	②	*さわらのごまみそだれかけ*	さわら みそ				さとう	ごま	みりん さけ		
	③	きゅうりのすのもの		わかめ		☆きゅうり	さとう		しお す しょうゆ		
	①	とうふとこまつなのすましじる	かまぼこ ☆とうふ		★こまつな	えのきたけ			だしこんぶ かつおだし しょうゆ さけ みりん しお		
14 (木)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						649 kcal 24.5 g 19.3 g 2.7 g 100.4 g	冷凍みかんは、静岡県内産のおいしいみかんです。暑い時期にぴったりな冷たいデザートにしました。
	–	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	ハヤシライス	☆ぶたにく		★にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが ★たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン ブイヨン ちゅうのうソース デミグラスソース		
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	☆きゅうり ★キャベツ コーン		イタリアンドレッシング	しお		
	②	れいとうみかん				れいとうみかん					
15 (金)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう	第3日曜日は「食卓の日」。家族で食卓を囲みましょう。					533 kcal 28.9 g 21.7 g 2.3 g 60.6 g	給食の前には、しっかり手を洗いましょう。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けましょう。
	–	こくとうパン					☆こくとうパン				
	②	*ホキアーモンドフライ*	ホキアーモンドフライ					だいずあぶら			
	①	じゃがいもいりやさいスープ	とりにく		★にんじん チンゲンサイ	★たまねぎ しめじ	★じゃがいも		こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう		
	–	スライスチーズ		チーズ							
19 (火)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						525 kcal 16.3 g 17.5 g 1.9 g 78.9 g	食器やトレーに食べ物がついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。
	–	ごはん		毎月19日は食育の日			☆ごはん				
	②	はるまき	はるまき					だいずあぶら			
	③	ナムル			★こまつな ★にんじん	☆もやし		ごまあぶら ごま	しお しょうゆ		
	①	わかめスープ		わかめ	★ねぶかねぎ	えのきたけ コーン			こんごうけずりぶし ケイトンタン さけ しょうゆ しお こしょう		
20 (水)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 30.8 g 15.3 g 3.3 g 84.5 g	富士宮産の卵を使用した親子丼です。ご飯にかけて食べましょう。
	–	ごはん					☆ごはん				
	②	おやこどんのぐ	とりにく なると ★たまご		★にんじん	☆しいたけ ★たまねぎ しらたき ★ねぶかねぎ	さとう		さけ みりん しょうゆ		
	①	さわにわん	☆ぶたにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう たけのこ しいたけ			だしこんぶ しお さけ こんごうけずりぶし. みりん しょうゆ		
21 (木)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						568 kcal 27.7 g 22.6 g 2.5 g 69.9 g	夏野菜のピザソース焼きは、なすが苦手な子にも食べやすい料理です。
	–	パン					☆パン				
	②	なつやさいのピザソースチーズやき	ハム	チーズ	かぼちゃ トマト バジル	★たまねぎ ☆なす エリンギ にんにく	★じゃがいも さとう		トマトケチャップ ウスターソース こしょう オレガノ		
	①	ひよこまめいりやさいスープ	☆ぶたにく		★にんじん トマト パセリ	セロリ にんにく ★たまねぎ ★キャベツ	さとう ひよこまめ ★じゃがいも	こめあぶら	しろワイン しお こしょう ブイヨン		
	–	チョコクリーム					チョコクリーム				
22 (金)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						580 kcal 25.8 g 18.5 g 2.6 g 83.8 g	暑い時期にさっぱりと食べられる和風おろしハンバーグにしました。
	–	ごはん					☆ごはん				
	②	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ			★だいこん	さとう		さけ みりん しょうゆ す		
	③	きゅうりともやしのあえもの				☆きゅうり ☆もやし			しお しょうゆ		
	①	あつあげとなすのみそしる	あつあげ みそ		★はねぎ	★たまねぎ しめじ ☆なす			いりこ		
25 (月)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						569 kcal 23.9 g 19.3 g 1.7 g 86.9 g	和食の献立です。魚とご飯を合わせて上手に食べましょう。
	–	ごはん					☆ごはん				
	②	*あじのたつたあげ*	あじのたつたあげ					だいずあぶら			
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん	ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
	①	いもだんごじる	とりにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ☆しいたけ	じゃがいもだんご		だしこんぶ さけ みりん こんごうけずりぶし しお しょうゆ		
26 (火)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						612 kcal 27.4 g 18.5 g 2.4 g 95.5 g	季節の行事、秋のお彼岸にちなんでおはぎをつけました。昔から小豆の赤には魔よけの力があると言われています。
	–	うどん					うどん				
	①	カレーなんばんつゆ	☆ぶたにく あぶらあげ うずらたまご		★にんじん ★こまつな	★たまねぎ ☆しいたけ ★ねぶかねぎ	カレールウ さとう		だしこんぶ みりん しお こんごうけずりぶし カレーこ さけ しょうゆ		
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ ☆きゅうり			しお		
	②	おはぎ					おはぎ				
27 (水)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						607 kcal 20.7 g 17.9 g 2.0 g 95.8 g	いわしのすり身から作った黒はんぺんは骨まで丸ごと食べられる優れた食品です。300年以上の伝統を持つ静岡県の郷土食です。
	–	うみゃーこめ(きぬむすめ)			ふるさと給食の日		★ごはん				
	②	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺんおちゃフライ					だいずあぶら			
	③	こまつなのいためもの			★にんじん ★こまつな	☆もやし		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
	①	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	★たまねぎ	さつまいも		いりこ		
28 (木)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						550 kcal 27.7 g 16.0 g 2.6 g 77.8 g	9月29日は十五夜です。十五夜は「芋名月」と呼ばれることから、月見汁に丸い里芋を入れました。
	–	ごはん					☆ごはん	お月見給食			
	②	*ほっけのしおやき*	ほっけひもの					こめあぶら			
	③	キャベツとちくわのいためにに	ちくわ		★にんじん ★こまつな	★キャベツ	さとう	こめあぶら	しお しょうゆ		
	①	つきみじる	とりにく かまぼこ		★にんじん	★だいこん ☆しいたけ	さといも		だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ		
29 (金)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						540 kcal 20.1 g 17.8 g 2.2 g 81.7 g	かぼちゃのクリームスープは主菜になるように、具沢山にしました。たんぱく質も十分にとれ主菜になります。
	–	パン					☆パン				
	①	かぼちゃいりミルクスープ	ベーコン	スキムミルク ★ぎゅうにゅう こなチーズ	かぼちゃ	★たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン しろワイン		
	③	フレンチサラダ			あかピーマン	☆きゅうり ★キャベツ		フレンチドレッシング	しお		
	②	オレンジ				オレンジ					

こたえ しょくよくのあき（食欲の秋）
のこさずたべよう（残さず食べよう）

☆マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよていです。