



日	曜	献立名	赤 ち血や肉・骨の もとになる	黄 エネルギーの もとになる	緑 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える もとになる	エネルギー たん白質 カルシウム mg	火	うめ 梅ちりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ごもく 五目きんぴら キャベツ入りつくね	しらす干し 米 大麦 ごま さとう でんぶん	うめ あおじそ		
			たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル		17		とりにく 平天 とりにく かつおぶし	こんにやく ごま さとう 油 さとう でんぶん	ごぼう れんこん にんじん 切り干しだいこん さやいんげん キャベツ	617 24.5 339
3	火	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれんそうのソテー ふくじんづ 福神漬け	牛肉 粉チーズ ベーコン	米 大麦 じゃがいも カレールウ 油	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう キャベツ コーン ふくじんづけ	625 22.7 318	18	水 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ワンタンスープ テンジャオロース はちみつレモンゼリー	ぶた肉 とうふ 牛肉	米 大麦 小麦粉 でんぶん さとう さとう 油 でんぶん はちみつ 水あめ	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん レモン果汁	631 21.9 297
4	水	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう 中華丼 牛乳 とりにく ともやしの しおいた 鶏肉ともやしの塩炒め ヨーグルト	ぶた肉 平天 とりにく ヨーグルト	米 大麦 でんぶん 油	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし たけのこ きくらげ 干しいたけ もやし にんじん いら	581 26.3 352	19	木 パン レーズンクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 なすのミートソーススパゲッティ キャベツとりんごのサラダ	牛肉 粉チーズ	パン レーズンクリーム スパゲッティ オリーブ油 さとう 油	たまねぎ なす にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ りんご コーン レモン果汁	656 21.5 339
5	木	ぎゅうにゅう ココアパン 牛乳 ごもく 五目汁ビーフン ぶたにく いた 豚肉のしょうが炒め ぶどう		ココアパン ビーフン 油 さとう 油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ 干しいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ぶどう	641 27.3 323	20	金 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おはぎ しめじの味噌汁 お彼岸献立 さんまの 電田揚げ とまあ 土佐和え	あずき とうふ 油あげ 干しわかめ みそ さんま かつおぶし	米 大麦 さとう 水あめ でんぶん 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	687 24.2 352
6	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さともしも みそ 里芋の味噌汁 とりにく ふうみ 鶏肉のレモン風味		米 大麦 さともしも でんぶん さとう 油	にんじん だいこん こまつな ねぎ たまねぎ にんじん レモン果汁	611 27.6 312	21	土 ふわふわ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 野菜のソース炒め こぎかな 小魚	とりにく とうふ 卵 ぶた肉 平天 かたくちいわし	米 大麦 ふ さとう 油 でんぶん さとう さとう 水あめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 切り干しだいこん キャベツ にんじん もやし	583 30.5 391
9	月	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうがん に 冬瓜のうま煮 みそに さば味噌煮	わかめ とりにく つくね あつあげ さば みそ	米 大麦 さとう じゃがいも さとう 油 さとう でんぶん	とうがん にんじん たまねぎ えだまめ 干しいたけ	669 30.6 353	26	木 ナン ぎゅうにゅう 牛乳 ドライカレー コーンキャベツ オレンジ	牛肉 レンズまめ ウインナー	ナン カレールウ 油 油	たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ キャベツ たまねぎ コーン オレンジ	615 27.7 300
10	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボーなす ちゅうか あ れいとう ひじきの中華和え 冷凍みかん		米 大麦 さとう でんぶん 油 ごま ごま油 さとう	なす にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ブロッコリー もやし コーン みかん	612 22.4 372	27	金 むぎ 麦ごはん のり佃煮 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたに 豚汁 さけの塩焼き 切り干し大根の甘酢和え	のり ぶた肉 平天 みそ さけ	米 大麦 さとう 水あめ さともしも こんにやく ごま さとう	キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ 切り干しだいこん にんじん ほうれんそう	606 32.9 348
11	水	ぎょうどりょうり おきなわけん 郷土料理 沖縄県 セルフおにぎり ぎゅうにゅう 牛乳 ソーキそば ゴーヤーチャンプルー シークワーサーゼリー	のり かつおぶし ぶた肉 平天 ぶた肉 とうふ 卵 かつおぶし	米 大麦 さとう でんぶん めん 油 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ にがうり にんじん もやし シークワーサー果汁	628 29.6 306	30	月 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたに 豚肉と里芋のうま煮 けんさん 県産レンコダイのカリカリフライ	ぶた肉 あつあげ レンコダイ	米 大麦 さともしも こんにやく さとう 油 じゃがいも でんぶん 油	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	651 24.9 333
12	木	パン いちご&マーガリン ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツと肉団子のスープ ささみチーズフライ	牛肉 とりにく ぶた肉 とりにく チーズ	パン いちご&マーガリン パン粉 でんぶん さとう パン粉 小麦粉 さとう 油	たまねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな ねぎ	687 29.3 340						
13	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 お月見ゼリー そぼろ煮 お月見献立 さんまのみぞれ れんこんのごま炒め		米 大麦 さとう でんぶん さともしも しらたき さとう 油 でんぶん さとう でんぶん 油 ごま	みかん果汁 ブルーベリー果汁 たまねぎ にんじん えだまめ 干しいたけ だいこん れんこん にんじん さやいんげん	692 25.2 437						

## 9月13日は十五夜

じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ よ 暮かし あき よぞら まんげつ しゅうかん  
十五夜は仲秋の名月とも呼ばれ、昔から秋のすんだ夜空にうかがふ満月をながめる習慣があります。  
お米やいも、くだものなどたくさんの作物が旬となる秋に「実り多き秋になりますように」と豊作を祈る行事です。  
べつめい いもめいげつ さともしも るい しゅうかく いわ ぎょうじ きゅうしよく つきみこんだて  
別名「芋名月」といい、里芋などのいも類の収穫を祝う行事でもあります。給食は、13日が「お月見献立」です♪

## お彼岸

ひがん がつ がつ しゅんぶん ひ しゅうぶん ひ まな ぜんご かかん あ  
お彼岸は、3月と9月にそれぞれあります。春分の日、秋分の日を真ん中として、その前後3日間を合わせた  
7日間をお彼岸と言います。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。しゅんぶん しゅうぶん ひる よる なが おな  
になりますが、春分以降は寒さが和らぎ、秋分以降は涼しくなるためです。このお彼岸にお墓参りに行く習慣があり、  
お供え物は「ぼたもち」や「おはぎ」が定番です。給食は、20日が「お彼岸献立」です。味わっていただきますよ。

\* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。