

日・曜	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
献立名	パン 牛乳 中華煮 ポイルシューマイ コーヒ－牛乳の素	ごはん 牛乳 セルフおむすび(ツナネギ) ストックサラダ ふのみそ汁	麦ごはん 牛乳 チキンカレー あらびきウインナー サワーキャベツ	パン 牛乳 ミートスパゲッティ 人参のツナ炒め ヨーグルト	ごはん 牛乳 キムタクごはんの具 揚げ餃子 酸辣湯(サンラータン)	パン 牛乳 ボークチャップ さつまいもとかぼちゃのサラダ コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 チャブチェ トックスープ 豆乳アイス	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え 肉じゃが	キャラメル揚げパン 牛乳 ウインナーとキャベツのソテー ソイミルクスープ	パン 牛乳 お好み焼 切干大根のソース炒め わかめスープ
材料名および使用量(ｇ)	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 26 1 なると 13 1 キャベツ 65 4 たまねぎ 39 4 にんじん 13 3 厚揚げ 26 1 干し椎茸 1.3 4 小松菜 13 3 土ししょうが 0.91 4 淡口しょうゆ 2.34 粉末ガラスープ 1.56 ごま油 0.65 6 でん粉 2.6 5 水 13	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 まぐろ油漬け 32.5 1 白ねぎ 7.8 4 濃口しょうゆ 5.2 すりごま 1.3 6 焼きのり 1袋 2 切干大根 4.55 4 わかめ 1.04 2 刻みたくあん 10.4 4 ホールコーン 13 4 卵抜きマヨネーズ 10.4 6 三温糖 0.39 5 濃口しょうゆ 0.65 つゆ麩 0.91 5 豆腐 13 1 薄揚げ 6.5 1 たまねぎ 19.5 4 大根 19.5 4 じゃがいも 26 5 はくさい 26 4 青ねぎ 6.5 3 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 水 123.5	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 19.5 1 にんにく(JA) 0.39 4 たまねぎ 52 5 たまねぎ 78 4 にんじん 19.5 3 にんじん 19.5 3 大豆 13 1 カレールー 19.5 6 ウスターソース 1.04 とんかつソース 1.04 コンソメ 0.1 カレー粉 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 水 65 ウインナー 1本 1 キャベツ 58.5 4 ホールコーン 6.5 4 オリーブ油 1.04 6 三温糖 0.39 5 濃口しょうゆ 1.04 酢 1.3 塩 0.01 こしょう 0.01	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 スパゲッティ 32.5 5 豚ひき肉 19.5 1 たまねぎ 52 4 にんじん 19.5 3 しめじ 6.5 4 大豆 10.4 1 カットトマト 10.4 3 ケチャップ 39 ウスターソース 2.6 コンソメ 1.3 ローリエ 0.01 塩 0.13 こしょう 0.01 油 0.65 6 にんじん 26 3 まぐろ油漬け 10.4 1 ピーマン 6.5 3 淡口しょうゆ 1.95 三温糖 0.01 5 油 0.26 6 ヨーグルト 1こ 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 白菜キムチ 19.5 4 刻みたくあん 19.5 4 切干大根 2.6 4 ごま油 0.26 6 濃口しょうゆ 1.04 三温糖 1.04 5 きょうざ 3こ 1 油 6 6 豚肉 19.5 1 卵 37.7 1 たまねぎ 27.3 4 にんじん 6.5 3 青ねぎ(JA) 3.9 3 土ししょうが 0.78 4 液体ガラスープ 13 塩 0.65 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.01 水 156 でん粉 0.65 5	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 52 1 しめじ 15.6 4 たまねぎ 13 4 油 0.39 6 コンソメ 1.3 こしょう 0.03 ケチャップ 3.9 トマトピューレ 3.9 赤ワイン 0.65 ウスターソース 2.6 かぼちゃ 32.5 3 さつまいも 32.5 5 塩 0.26 こしょう 0.04 卵抜きマヨネーズ 10.4 6 ベーコン 7.8 1 たまねぎ 52 4 にんじん 6.5 3 ホールコーン 6.5 4 えのきたけ 6.5 4 じゃがいも 39 5 パセリ 0.07 3 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.04 水 130	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 26 1 土ししょうが 0.52 4 にんにく(JA) 0.13 4 たまねぎ 39 4 にんじん 7.8 3 しめじ 10.4 4 ほうれんそう 15.6 3 春雨 9.1 5 いりごま 1.2 6 濃口しょうゆ 2.6 三温糖 1.95 5 粉末ガラスープ 1.04 料理酒 0.78 ごま油 0.26 6 トック 26 5 焼き豚 13 1 豆腐 26 1 たまねぎ 26 4 小松菜 26 3 にんじん 6.5 3 青ねぎ 6.5 3 粉末ガラスープ 1.56 液体ガラスープ 13 淡口しょうゆ 1.3 水 130 豆乳アイス 1個 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵 1切 1 ブロッコリー 52 3 すりごま 1.3 6 濃口しょうゆ 2.6 上白糖 1.3 5 豚肉 19.5 1 じゃがいも 84.5 5 にんじん 13 3 たまねぎ 78 4 こんにゃく 32.5 5 さやいんげん 6.5 3 三温糖 2.6 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 0.91	パン 1こ 5 油 8 6 キャラメルパウダー 10.4 5 牛乳 1本 2 ウインナー 26 1 キャベツ 45.5 4 ピーマン 10.4 3 コンソメ 0.39 淡口しょうゆ 0.65 油 0.39 6 ベーコン 6.5 1 じゃがいも 45.5 5 たまねぎ 58.5 4 にんじん 9.1 3 しめじ 6.5 4 ホールコーン 6.5 4 さやいんげん 6.5 3 豆乳 13 1 米粉 6.5 5 コンソメ 1.95 塩 0.07 こしょう 0.01 水 104	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 お好み焼 1こ 5 油 5 6 豚肉 10.4 1 油 0.52 6 料理酒 1.04 切干大根 5.2 4 にんじん 13 3 キャベツ 26 4 コンソメ 0.52 とんかつソース 3.12 ウスターソース 3.12 塩 0.1 こしょう 0.03 青のり 0.26 2 わかめ 1.04 2 鶏ささみほぐし 6.5 1 豆腐 39 1 たまねぎ 32.5 4 チンゲンサイ 13 3 液体ガラスープ 15.6 粉末ガラスープ 2.34 いりごま 1.3 6 淡口しょうゆ 1.95 料理酒 1.04 水 130
	1人1杯-/たんぱく質 729kcal 34.3g	1人1杯-/たんぱく質 748kcal 27.7g	1人1杯-/たんぱく質 765kcal 26.0g	1人1杯-/たんぱく質 800kcal 33.4g	1人1杯-/たんぱく質 760kcal 26.0g	1人1杯-/たんぱく質 800kcal 33.3g	1人1杯-/たんぱく質 845kcal 26.7g	1人1杯-/たんぱく質 705kcal 27.4g	1人1杯-/たんぱく質 763kcal 26.0g	1人1杯-/たんぱく質 727kcal 28.6g
	毎日とり替えた新しいお茶、水で水分補給をしっかりと行ってください。	防災献立の日です。災害時の対応など家族で話し合っておきましょう。								

防災の日
(9月1日)
献立



よく噛むと8つの大きな効果がありますといわれています。一口30回が効果的です。しっかり噛んで食べましょう。

- 1・肥満予防
2・味覚の発達
3・声がよく通る
4・脳の発達
5・歯病気予防
6・がん予防
7・胃腸快調
8・全力投球の基



体にとって塩分はなくてはならないものですが、とりすぎると高血圧や、その他の病気になりやすいです。適量、薄味で！

今月の
地産地消は

・米・米粉・米粉カレールー…奈良県産
・にんにく…高取町 ・小松菜…高取町・御所市
・青ねぎ…五條市・御所市

日・曜	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	ごはん 牛乳 いわしの生煮 かぼちゃの煮付け まごわやさしい汁	ごはん 牛乳 ジョロフライス ゴナフラッグスープ ココアムース	パン 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース ブロッコリーサラダ クリームスープ ジャム(いちご)	ごはん 牛乳 スパイシーチキン レバーの竜田揚げ パンプキンフライ 玉ねぎスープ	ごはん 牛乳 根菜つくね ひじきの炒め煮 飛鳥汁 ふりかけ	麦ごはん 牛乳 ガボライス 野菜スープ	パン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ チーズ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ 小魚	丸パン 牛乳 ブランカの魚フライ キャベツのソテー コンソメスープ
材料名および使用量(ｇ)	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの生煮 1切 1 かぼちゃ 50 3 平天 7 1 料理酒 3.9 三温糖 1.5 5 みりん風調味料 2.6 淡口しょうゆ 2.6 だしパック 0.65 水 26 たまねぎ 26 4 にんじん 4 3 じゃがいも 32 5 しめじ 6.5 4 さやいんげん 6.5 3 豆腐 13 1 薄揚げ 13 1 わかめ 0.13 2 すりごま 3.9 6 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 水 117	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 39 1 大豆 10.4 1 たまねぎ 39 4 にんじん 13 3 カットトマト 39 3 土ししょうが 1.3 4 オリーブ油 1.95 6 コンソメ 0.65 ガラムマサラ 0.13 一味唐辛子 0.01 トマトピューレ 3.9 塩 0.39 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 ベーコン 6.5 1 じゃがいも 39 5 にんじん 6.5 3 ホールコーン 6.5 4 しめじ 13 4 小松菜 19.5 3 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.04 水 130 ココアムース 1こ 5	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ハンバーグ 1こ 1 コンソメ 0.26 水 13 ホールコーン 10.4 4 おき枝豆 6.5 4 濃口しょうゆ 3.9 三温糖 3.9 5 でん粉 1.04 5 ブロッコリー 52 3 上白糖 0.39 5 濃口しょうゆ 1.04 酢 1.3 オリーブ油 1.3 6 ベーコン 6.5 1 じゃがいも 45.5 5 たまねぎ 58.5 4 にんじん 13 3 春雨 5.2 5 パセリ 0.07 3 コンソメ 1.95 淡口しょうゆ 1.95 こしょう 0.05 水 143 米粉 6.5 5 みそ 1.95 1 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 水 104 いちごジャム 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 39 1 油 0.39 6 カレー粉 0.13 濃口しょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 水 0.65 レバー竜田揚げ 25 1 油 3 6 かぼちゃ 39 3 でん粉 2.6 5 油 5.2 6 塩 0.01 たまねぎ 52 4 にんじん 6.5 3 えのきたけ 6.5 4 大根 13 4 豆腐 26 1 薄揚げ 7.8 1 青ねぎ(JA) 3.9 3 土ししょうが 0.91 4 料理酒 1.95 牛乳 13 2 スキムミルク 5.2 2 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 水 91 お魚ふりかけ 1袋 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 根菜つくね 1こ 1 ひじき 2.6 2 にんじん 6.5 3 平天 13 1 おき枝豆 6.5 4 油 0.26 6 上白糖 0.65 5 三温糖 1.3 5 濃口しょうゆ 2.6 だしパック 0.65 水 13 鶏肉 19.5 1 はくさい 26 4 にんじん 13 3 えのきたけ 6.5 4 大根 13 4 豆腐 26 1 薄揚げ 7.8 1 青ねぎ(JA) 3.9 3 土ししょうが 0.91 4 料理酒 1.95 牛乳 13 2 スキムミルク 5.2 2 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 水 91 お魚ふりかけ 1袋 1	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 牛ひき肉 13 1 豚ひき肉 26 1 大豆 23.4 1 たまねぎ 29.4 4 ピーマン 13 3 パブリカ(赤) 3.9 3 にんにく 0.04 4 オイスターソース 1.95 三温糖 3.25 5 淡口しょうゆ 3.25 粉末ガラスープ 1.3 油 1.3 6 一味唐辛子 0.01 ベーコン 10.4 1 かぼちゃ 32.5 3 たまねぎ 39 4 にんじん 6.5 3 エリンギ 7.8 4 キャベツ 19.5 4 パセリ 0.05 3 コンソメ 1.95 淡口しょうゆ 1.3 塩 0.13 こしょう 0.01 水 143	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 焼きそば 70.2 5 豚肉 13 1 キャベツ 39 4 たまねぎ 39 4 にんじん 13 3 平天 19.5 1 小松菜(JA) 13 3 エリンギ 13 4 ウスターソース 0.91 とんかつソース 1.3 塩 0.01 こしょう 0.01 粉末ガラスープ 0.01 油 0.65 6 パイナップル 26 4 桃 26 4 みかんグイスゼリー 13 5 干しブドウ 5 4 チーズ 1こ 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豆腐 110.5 1 豚ひき肉 26 1 たまねぎ 84.5 4 にんじん 13 3 青ねぎ(JA) 6.5 3 干し椎茸 0.65 4 土ししょうが 0.65 4 にんにく(JA) 0.39 4 粉末ガラスープ 1.3 トウバンジャン 0.26 料理酒 2.6 濃口しょうゆ 2.6 赤みそ 3.25 1 みそ 3.25 1 三温糖 1.3 5 でん粉 1.3 5 水 1.3 春雨 5.2 5 キャベツ 29.4 4 にんじん 6.5 3 酢 1.95 濃口しょうゆ 1.56 三温糖 1.3 5 ごま油 0.78 6 小魚 1袋 2	丸パン 1本 2 牛乳 1本 2 身魚フライ 1切 1 油 6 6 キャベツ 45.5 4 ピーマン 6.5 3 にんじん 6.5 3 コンソメ 0.39 カレー粉 0.03 こしょう 0.01 油 0.39 6 ベーコン 6.5 1 じゃがいも 39 5 にんじん 13 3 たまねぎ 52 4 クリームコーン 13 4 ホールコーン 13 4 パセリ 0.07 3 米粉 3.9 5 みそ 1.3 1 コンソメ 1.56 塩 0.03 こしょう 0.04 水 104
	1人1杯-/たんぱく質 708kcal 27.3g	1人1杯-/たんぱく質 723kcal 26.2g	1人1杯-/たんぱく質 815kcal 33.5g	1人1杯-/たんぱく質 770kcal 28.6g	1人1杯-/たんぱく質 739kcal 31.9g	1人1杯-/たんぱく質 743kcal 28.0g	1人1杯-/たんぱく質 776kcal 29.8g	1人1杯-/たんぱく質 715kcal 28.4g	1人1杯-/たんぱく質 713kcal 30.3g
		世界の料理(ガーナ)							

食育の日



やまとは国のまほろばという言葉は『古事記』に登場する「やまとたけるのみこと」が詠んだ歌です。「大和は国の中で最も良いところ、幾重にも重なる青い垣根のような山々に囲まれた美しい大和。」という意味です。



ブランカは、ストリートファイターの格闘家で、ブラジル出身の野生児です。心優しい大自然の戦士です。

6つの基礎食品群 : 1群(たんぱく質) : 2群(無機質) : 3群(カロテン) : 4群(ビタミンC・他) : 5群(炭水化物) : 6群(脂質)

9月分栄養素等平均摂取量 エネルギー ; kcal,たんぱく質 ; g,脂質 ; g,カルシウム ; mg,鉄 ; mg,ビタミンA ; μgRE, ビタミンB1 ; 0.mg,ビタミンB2 ; 0.mg,ビタミンC ; mg, 食物繊維 ; g, 食塩相当量 ; g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横の と のマークの説明

ならのしか 奈良県産の食品です

こだいちゃん 檀原・御所・高市地区産の食品です