

月				火				水				木				金																																																																																																															
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>「体育大会に向けて」</p> <p>水分補給 大切です</p> <p>体育大会に向けて、練習など運動する機会が増えます。9月はまだまだ残暑が厳しい時期で、陽射しも強く、気温や湿度の高い日が多いです。熱中症を予防するためにも、喉が渴いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。また、運動時、汗で体から水分が失われるので、運動前、運動中には必ず水分補給しましょう。また、運動後も汗で失われた水分を補給するため、しっかり水分をとりましょう。</p>  </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>どんなものを 食べたらいい？</p> <p>体を動かすときのエネルギー源となる炭水化物の他に、炭水化物をエネルギーに効率よく変えるためのビタミン類、体中に酸素を運ぶために必要な鉄、疲労回復や体作りのためのたんぱく質が含まれている食べ物が欠かせません。</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 15%;">1</td> <td style="width: 15%;">780kcal</td> <td style="width: 15%;">34.6g</td> <td style="width: 15%;">18.4g</td> <td style="width: 15%;">2</td> <td style="width: 15%;">835kcal</td> <td style="width: 15%;">30.6g</td> <td style="width: 15%;">20.0g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">【玄米入りご飯】</td> <td colspan="2">【鯛のキムチだれ】</td> <td colspan="2">【ご飯】</td> <td colspan="2">【ドレッシング</td> </tr> <tr> <td colspan="2">【春雨スープ】</td> <td colspan="2">白菜キムチ</td> <td colspan="2">【マセドアンスープ】</td> <td colspan="2">サラダ】</td> </tr> <tr> <td colspan="2">豚肉</td> <td colspan="2">鰯</td> <td colspan="2">じゃがいも</td> <td colspan="2">キャベツ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">春雨</td> <td colspan="2">でんぷん</td> <td colspan="2">ズッキーニ</td> <td colspan="2">赤玉ねぎ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">チンゲン菜</td> <td colspan="2">しょうゆ</td> <td colspan="2">人参</td> <td colspan="2">みずな</td> </tr> <tr> <td colspan="2">人参</td> <td colspan="2">【もやしのごま酢】</td> <td colspan="2">しょうゆ</td> <td colspan="2">しょうゆ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">えのきたけ</td> <td colspan="2">もやし</td> <td colspan="2">ブイヨン</td> <td colspan="2">穀物酢</td> </tr> <tr> <td colspan="2">しょうゆ</td> <td colspan="2">きゅうり</td> <td colspan="2">【豚肉の</td> <td colspan="2">【白桃ゼリー】</td> </tr> <tr> <td colspan="2">鶏がら</td> <td colspan="2">ひじき</td> <td colspan="2">バーベキューソース】</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">白ごま</td> <td colspan="2">豚肉、しょうが</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">穀物酢</td> <td colspan="2">でんぷん</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">しょうゆ</td> <td colspan="2">りんごピューレ</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">しょうゆ</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> </div> </div>																1	780kcal	34.6g	18.4g	2	835kcal	30.6g	20.0g	【玄米入りご飯】		【鯛のキムチだれ】		【ご飯】		【ドレッシング		【春雨スープ】		白菜キムチ		【マセドアンスープ】		サラダ】		豚肉		鰯		じゃがいも		キャベツ		春雨		でんぷん		ズッキーニ		赤玉ねぎ		チンゲン菜		しょうゆ		人参		みずな		人参		【もやしのごま酢】		しょうゆ		しょうゆ		えのきたけ		もやし		ブイヨン		穀物酢		しょうゆ		きゅうり		【豚肉の		【白桃ゼリー】		鶏がら		ひじき		バーベキューソース】						白ごま		豚肉、しょうが						穀物酢		でんぷん						しょうゆ		りんごピューレ								しょうゆ			
1	780kcal	34.6g	18.4g	2	835kcal	30.6g	20.0g																																																																																																																								
【玄米入りご飯】		【鯛のキムチだれ】		【ご飯】		【ドレッシング																																																																																																																									
【春雨スープ】		白菜キムチ		【マセドアンスープ】		サラダ】																																																																																																																									
豚肉		鰯		じゃがいも		キャベツ																																																																																																																									
春雨		でんぷん		ズッキーニ		赤玉ねぎ																																																																																																																									
チンゲン菜		しょうゆ		人参		みずな																																																																																																																									
人参		【もやしのごま酢】		しょうゆ		しょうゆ																																																																																																																									
えのきたけ		もやし		ブイヨン		穀物酢																																																																																																																									
しょうゆ		きゅうり		【豚肉の		【白桃ゼリー】																																																																																																																									
鶏がら		ひじき		バーベキューソース】																																																																																																																											
		白ごま		豚肉、しょうが																																																																																																																											
		穀物酢		でんぷん																																																																																																																											
		しょうゆ		りんごピューレ																																																																																																																											
				しょうゆ																																																																																																																											
5 875kcal 34.2g 23.6g				6 830kcal 33.7g 25.6g				7 824kcal 32.0g 29.2g				8 847kcal 35.3g 30.7g				9 853kcal 34.2g 22.0g																																																																																																															
【ご飯】 【具だくさんのみそ汁】 白菜、さつまいも 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ、赤みそ 白みそ、削り節 【鶏肉の山賊焼き】 鶏肉 しょうが、にんにく でんぷん、しょうゆ				【塩いかときゅうりの酢の物】 するめいか きゅうり しょうゆ 穀物酢 【アップルパイ】 ぎょうざの皮 りんご(シロップ漬け)				【玄米入りご飯】 【中華スープ】 鶏肉、豆腐 冬瓜、人参 チンゲン菜 しょうゆ、鶏がら 【切干し大根のナムル】 キャベツ 切干し大根 赤ピーマン しょうゆ、ごま油				【テンジャオロース】 豚肉 たけのこ 青ピーマン にんにく しょうが でんぷん しょうゆ オイスターソース				【オリーブパン】 【パンプキンスープ】 かぼちゃ 玉ねぎ かぼちゃピューレ しょうゆ、鶏がら 【糖のバジルソース】 鯖 でんぷん しょうゆ、バジル				【ハムサラダ】 ハム レタス ホールコーン レモン汁 穀物酢 しょうゆ 【フルーツゼリー】 フルーツゼリー缶				【栗ご飯】 白米 くり 【すまし汁】 ちらしかまぼこ 鶏肉 白菜 しめじ 青ねぎ しょうゆ 削り節				【豚肉の塩糀焼き】 豚肉 塩糀 【秋なすのごま和え】 なす 人参 白ごま しょうゆ ごま油				【ご飯】 【河内のっぺ】 鶏肉 油揚げ こんにやく 里いも 干しいたけ でんぷん しょうゆ 削り節 【秋刀魚のかば焼き】 秋刀魚 しょうが でんぷん しょうゆ 【しろなお浸し】 大阪しろな えのきたけ しょうゆ 【月見団子】																																																																																															
12 823kcal 32.9g 20.5g				13 810kcal 37.4g 28.2g				14 806kcal 31.9g 23.7g				15 808kcal 26.6g 17.7g				16 851kcal 36.9g 24.7g																																																																																																															
【ご飯】 【ウインナーのスープ】 ウインナー じゃがいも 人参 さやいんげん セロリー しょうゆ ブイヨン				【鮭のエスカベッシュ】 鮭、揚げ油 玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン でんぷん 穀物酢、しょうゆ 【カラフルサラダ】 キャベツ、きゅうり ホールコーン 赤玉ねぎ しょうゆ、レモン汁				【ジャージャー麺】 中華麺 豚ミンチ、玉ねぎ 人参、白ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ でんぷん 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ、ごま油				【鶏肉の薬味だれ】 鶏肉 青ねぎ でんぷん しょうゆ 【中華和え】 大根 水菜 こんにやく寒天 しょうゆ 【飲むヨーグルト】				【ピラフ】 白米、発芽玄米 鶏肉 人参 青ピーマン しょうゆ 鶏ガラスープ 【コーンスープ】 玉ねぎ ホールコーン 人参 キャベツ しょうゆ、鶏がら				【豚肉のオニオンソース】 豚肉 しょうが でんぷん ソティ玉ねぎ しょうゆ 【ガーリックポテト】 じゃがいも				【ご飯】 【トックスープ】 トック 豚肉 玉ねぎ 人参 にら しょうゆ 鶏がら				【焼きししゃも】 からふとししゃも 【ナムル】 もやし 赤ピーマン しょうゆ ごま油 【みかん】 みかん缶				【玄米入りご飯】 【豚汁】 豚肉 こんにやく 大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節				【さき身のきのこあん】 鶏さき身肉 揚げ油 しめじ えのきたけ でんぷん しょうゆ 【梅肉和え】 小松菜 れんこん しょうゆ 梅肉																																																																																											
19 敬老の日				20 896kcal 32.3g 28.9g				21 883kcal 30.6g 26.7g				22 802kcal 29.4g 17.8g				23 秋分の日																																																																																																															
 <p>どの日の献立にも牛乳(200cc)が付きませんが、この表では、省略しています。</p> <p>◎和食のだしは削り節(イワシ・アジ・メジカ)とだし昆布で、洋食や中華のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。</p> <p>◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。</p> <p>◎カレールーは小麦粉を含んだものを使用しています。</p>				【ご飯】 【ジュリエンスープ】 鶏肉 キャベツ、人参 エリンギ セロリー、パセリ しょうゆ、ブイヨン 【いかのウスターソース】 するめいか でんぷん ウスターソース				【コーンサラダ】 小松菜 ホールコーン 赤ピーマン しょうゆ レモン汁 【カリッとなすミート】 食パン 牛ミンチ 玉ねぎ、なす ナチュラルチーズ トマトケチャップ 赤みそ				【中華丼】 白米、発芽玄米 豚肉 白菜、人参 チンゲン菜 たけのこ、白ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ でんぷん しょうゆ、ごま油 オイスターソース 【ぶどうゼリー】 鶏ガラスープ				【鶏肉のから揚げ】 鶏肉 しょうが でんぷん しょうゆ 揚げ油 【ごま塩きゅうり】 きゅうり 黒ごま ごま油 一味とうがらし				【ご飯】 【里いものおすまし】 里いも 人参 しいたけ 青ねぎ しょうゆ 削り節				【鯖のみそ煮】 鯖 しょうが しょうゆ 赤みそ 白みそ 【香味和え】 白菜 ほうれん草 しょうゆ ゆず汁 【和梨】 梨缶																																																																																																							
26 827kcal 37.0g 17.7g				27 801kcal 33.6g 23.5g				28 体育大会代休				29 894kcal 35.4g 21.0g				30 860kcal 25.3g 22.9g																																																																																																															
【ご飯】 【おでん】 ごぼう天 鶏肉 厚揚げ こんにやく じゃがいも 人参 しょうゆ 削り節				【鯔の塩焼き】 鯔 【ひじきの和え物】 大阪しろな ほうれん草 ひじき しょうゆ				【ご飯】 【かきたまスープ】 たまご 白菜 人参、にら でんぷん しょうゆ、鶏がら 【パンサンズー】 もやし きゅうり 赤ピーマン しょうゆ 穀物酢、ごま油				【ホイコーロー】 豚肉 キャベツ 青ピーマン しょうが にんにく でんぷん テンメンジャン しょうゆ オイスターソース トウバンジャン				<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>「申し込みカード」提出前に申し込んだ日の控えをとっておいてください。</p> <p>受付から数日以内に「給食申し込み確認書」をお渡ししますので、申し込み内容の確認をお願いいたします。</p> </div>				【ご飯】 【わかめのすまし汁】 大根 白菜 人参 人参 干しわかめ しょうゆ、削り節 【豚肉の生姜焼き】 豚肉 玉ねぎ しょうが でんぷん、しょうゆ				【豆腐の和え物】 豆腐 突きこんにやく ほうれん草 人参 白みそ しょうゆ 【豆乳抹茶】 蒸しパン】 米粉ケーキミックス 豆乳 抹茶				【カレーライス】 白米、発芽玄米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが りんごピューレ カレールウ トマトケチャップ ブルーンピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨				【ツナサラダ】 ツナ水煮 キャベツ きゅうり しょうゆ 穀物酢 【ナタ・デ・ココのみかん】 ナタ・デ・ココ みかん缶																																																																																															