



9がつよていこんだてひょう



令和元年度

佐倉市立弥富小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょう			え い よ う か		
		牛 乳 （ たん ぱく 質 ）	し ゆ し よ く 主 食	お か ず	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー （ kcal ） たん ぱ く 質 （ g ）	脂 質 （ g ） 食 塩 相 当 量 （ g ）	
3	火		ごはん	なすいりキーマカレー ひじきのサラダ きょうほう	ぶたにく ハム ひじき チーズ ぎゅうにゅう	トマト にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ なす きょうほう	こめ あぶら	662	23.2	
4	水		カラフル ピラフ	ハニーマスタードチキン ミネストローネ	とりにく ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ トマト	こめ あぶら バター はちみつ じゃがいも	620	24.6	
5	木		ひやし ちゅうか	レバーとポテトのあえもの フルーツヨーグルト	ハム レバー たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	もやし きゅうり しょうが みかん ほうれんそう パイナップル もも	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	629	19.6	
6	金		ごはん	サケのみそマヨネーズやき いそあえ ニラたまスープ	サケ たまご なると のり みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ピーマン ニラ えのきたけ	こめ さとう マヨネーズ あぶら	605	19.7	
9	月		ごはん	まつかぜやき ツナともやしのサラダ じゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく ツナ たまご みそ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ながねぎ もやし しょうが きゅうり コーン たまねぎ	こめ パンこ さとう あぶら ごま じゃがいも	658	20.5	
10	火		ごはん	あつあげのマーボーいため パンパンジーサラダ なし（ほうすい）	ぶたにく あつあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ なし	こめ あぶら さとう でんぷん	675	24.7	
11	水		わかめ ごはん	とうふナゲット おかかサラダ こまつなのみそしる	わかめ とうふ とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら ごま さとう	656	21.8	
12	木		ガーリック トースト	いんげんまめのクリームに コールスローサラダ はちみつレモンゼリー	いんげんまめ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン バター こめ マカロニ あぶら マヨネーズ	640	23.8	
13	金		さんまごはん	おつきみこんだて ごしきあえ すましじる みたらししらたま	サンマ ハム かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	にんじん しょうが だいこん こまつな ほうれんそう えのきたけ	こめ あぶら さとう でんぷん しらたま	665	21.1	
17	火		ごはん	サバのカレーやき やきにくサラダ みそけんちんじる	サバ ぶたにく わかめ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ごぼう こまつな	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	648	22.0	
18	水		きのこと トマトの スパゲティ	コーンサラダ チョコバナナケーキ	ベーコン たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ エリンギ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう あぶら ごむぎこ バター	640	25.1	
19	木		ごはん	とうふのごもくあげ ごますあえ えのきのみそしる	とうふ たまご とりにく ひじき ジャコ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ コーン ほうれんそう もやし えのきたけ	こめ でんぷん さとう あぶら	611	19.2	
20	金		ごはん	じゃがいものそばろに キムチなっとあえ みかん	ぶたにく ちくわ なっと ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい みかん	こめ じゃがいも さとう あぶら こんにゃく	643	14.6	
24	火		ピビンバ	わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく みそ たまご わかめ とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ながねぎ	こめ さとう あぶら ごま	655	18.6	
25	水		ごはん	しろみざかなのからあげ きりぼしだいこんのサラダ いものこじる みずようかん	ホキ とりにく ハム あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ ながねぎ	こめ でんぷん あぶら さといも こんにゃく	677	19.2	
26	木		ミルクパン	ミートグラタン ウインナーとやさいのスープ	ぶたにく チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ セロリ キャベツ	パン マカロニ あぶら じゃがいも	691	30.7	
27	金		ごはん	あつあげとだいこんのオイスターに こまつなとひじきのあえもの かたぬきレアチーズ	あつあげ とりにく ひじき ハム チーズ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが にんにく	こめ しらたき あぶら さとう はるさめ	668	22.0	
30	月		ごはん	サケのあげびたし れんこんのきんぴら きのこのみそしる	サケ ちくわ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	れんこん にんじん こまつな しめじ えのきたけ なめこ ながねぎ	こめ でんぷん さとう あぶら こんにゃく	659	21.1	
								今月の平均値	650	21.7
									25.9	2.4
								栄養摂取基準値 (3, 4年生)	650	18.0
									26.0	2.0

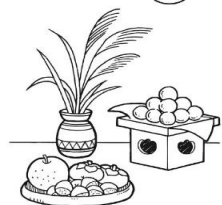
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※9月分の給食費引き落とし日は、10日です（再引き落とし日 20日）。

口座残高の確認をお願いします。

9月13日～十五夜～

旧暦の8月15日を十五夜と言い、昔から月見をする風習があります。
「中秋の名月」とも呼ばれ、この日の月はとても美しいと言われていま



【すすき】

稲穂に見立ててすすきを飾る様になったそうです。自分たちに悪いことがおこらないようにという魔除けの意味も込められています。

【秋に収穫された作物】

里芋やさつまいも、栗や柿、ぶどうなど、秋に収穫できた作物を、お月様に感謝の意味を込めてお供えします。

【団子】

秋に収穫されたお米で作った団子をお供えします。団子の数は、十五夜なので15個。または、1年に12回満月があるので12個お供えすると言われていいます。