

日(曜)	牛乳	主食 ごはん・めん	献立名	食品名						栄養価(21歳未満)	
				おもにエネルギーのもとになる食品(き)		おもに体をつくるもとになる食品(あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むさしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	小4	
2(月)		ポークハヤシライス	トマトとうふのサラダ	こめ さとう	あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう じゃこ	トマト	たまねぎ しめじ きゅうり ゆずす	626 kcal 24.6 g 27.2 %	
3(火)		ゆかりごはんのセルフおむすび	わかめとツナのサラダ ぼうさいとんじる パイン 防災の日の献立	こめ さとう さといも ふ		まぐろあぶらづけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん コーン きゅうり ゆずす だいこん こんにゃく インアプル	552 kcal 19.6 g 21.0 %	
4(水)		ごはん	わふうハンバーグ ゆずキャベツ さつまじる	こめ パンこ さとう さつまいも	あぶら	とりミンチ ぶたミンチ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ゆずす だいこん	661 kcal 27.6 g 29.8 %	
5(木)		かみかみかきあげてんどん	なめこじる なめこ	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら	ハム だいず あつあげ	ひじき ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん なめこ はくさい ぶどう	666 kcal 18.9 g 25.7 %	
6(金)		きりぼしだいこんのたきこみごはん	キャベツのごまずあえ キムチじる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし こんにゃく しいたけ キャベツ ごぼう はくさいキムチ しろねぎ	549 kcal 21.6 g 24.3 %	
9(月)		みそぶたどん	はるさめスープ きりぼしダイコンのゆかりあえ	こめ むぎ さとう はるさめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ きりぼしだいこん きゅうり	647 kcal 27.0 g 25.6 %	
10(火)		ごはん	ささみのにんにくチップあげ オレンジ入りコールスロー こうやどうふのたまごとし	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら オリーブオイル	とりにく こうやどうふ とりミンチ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	すきゅうり みかん しいたけ みかんかじゅう たまねぎ こんにゃく	746 kcal 37.0 g 27.4 %	
11(水)		ごはん	さばのみそに キャベツのあさづけ にんじんしりしり	こめ さとう	ごま あぶら	さば みそ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ きゅうり ゆずす	593 kcal 24.6 g 30.8 %	
12(木)		ごはん	チャンプルー きゅうりのとさあえ ユズゼリー	こめ さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	ぶたにく とうふ かつおぶし めじかぶし	ぎゅうにゅう アガー	にんじん	にがり たまねぎ きゅうり キャベツ ゆずす	618 kcal 22.4 g 28.0 %	
13(金)		ちょうじゅごもくずし	ちくわのカレーあげ すましじる じゃこの日の献立	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	あぶらあげ たまご ちくわ とうふ	じゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ゆずす しょうが しいたけ ごぼう しめじ	633 kcal 24.5 g 27.6 %	
16(月)	敬老の日										
17(火)		ごはん	マーボーナス かいそうサラダ ふわふわみたらしだんご なすの日の献立・十五夜	こめ さとう かたくりこ しらたまご	ごまあぶら あぶら	ぶたミンチ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ いかんてん	にんじん なら	なす しょうが にんにく しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり ゆずす	637 kcal 21.8 g 23.9 %	
18(水)		ごはん	にくとやさしいやきにくいため なつやさいのみそじる きゅうりなんばん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ りゅうきゅう きゅうり	584 kcal 26.1 g 23.1 %	
19(木)		ごはん	メヒカリのカレーあげ とうがんとぶたにくのスープ おくらぼんずあえ 食育の日の献立	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	メヒカリ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	しょうが たまねぎ とうがん しいたけ ゆずす	587 kcal 27.2 g 24.1 %	
20(金)		ごもくビーフン	かんぶつサラダ おはぎ	ビーフン さとう こめ もちごめ あんこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか むしだいず まぐろあぶらづけ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ きくらげ きりぼしだいこん	593 kcal 27.0 g 29.7 %	
23(月)	秋分の日										
24(火)		ごはん	まつかぜやき あつあげのみそじる ピーマンのしおこんぶあえ	こめ かたくりこ パンこ こむぎこ さとう	ごま	とうふ とりミンチ おから みそ あつあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ねぎ ピーマン にんじん	しょうが えのきたけ キャベツ	634 kcal 27.3 g 27.0 %	
25(水)		チャーハン	からあげ りっちゃんサラダ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	682 kcal 26.0 g 38.0 %	
26(木)		ごはん	いかのかりんあげ こまつなのおかかあえ さわにわん	こめ かたくりこ	あぶら	いか ふしこ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん みずな	しょうが はくさい だいこん しいたけ	600 kcal 27.4 g 25.0 %	
27(金)		カレーライス	きゅうりのピクルス オレンジゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう アガー	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり みかんかじゅう みかん	663 kcal 20.3 g 27.0 %	
30(月)		ごはん	とりのパーベキューソース おさつサラダ みそじる	こめ さとう さつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	しょうが にんにく りんご たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	645 kcal 28.3 g 27.2 %	

*天候等の影響により、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*毎月、安芸市のなすを使ったこんだてと、おじゃこを使ったこんだてが登場します。

かみかみマーク よくかんで食べよう!

◆ふるさと納税活用事業を実施しています!
ふるさと納税の一部を、食材費に活用し、じゃこの日・なすの日・食育の日等の献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。
安芸市に寄付をいただいた方々に感謝していただきます。



ふるさとの食べものいっぱいいただきます!

日中はまだまだ日差しが強いですが、朝夕はだんだんと暑さが和らぎ、虫の声もセミから鈴虫にかわる今日この頃。だんだんと秋が近づいてきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えてきます。
夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとって、残暑をのりきりましょう。

9月 25日は
川北小学校の
リクエスト献立です。

9月1日は防災の日
非常時にはたくさんの方が不足します。特に水は貴重です。非常食や水、日用品などを日ごろから備えておきましょう。
9月4日は調理や、後片付けに水を節約できる献立にしてみました。お家でも、防災について話してみてくださいね。

