



はし	日	曜日	牛乳	こんだて			つかわれているしょくひん			エネルギー たんぱく質
							からだをつくる	エネルギーになる	からだのちょうしをととのえる	
	1	水		ごはん	ハヤシライス つぼ漬け アセロラゼリー		牛乳 豚肉	ごはん 油 アセロラゼリー	にんにく 玉葱 にんじん グリピース マッシュルーム つぼ漬	647 22.7
	2	木		三角パン	フルーツ白玉 チリコンカン ブロッコリー		牛乳 大豆 豚肉 牛肉	コッパン 砂糖 油	もも みかん バイ玉葱 コーン にんじん ブロッコリー	637 22.2
○	3	金		ごはん	五目スープ カラフルポーク丼		牛乳 豚肉	ごはん 油 砂糖	にんじん しいたけ もやし チンゲン 菜 玉葱 ビーマン 赤パプリカ 黄パ プリカ	556 26.3
○	6	月		ミルクパン	なすのミートスパゲティ ツナときゅうりのサラダ		牛乳 牛肉 豚肉 まくろ	ミルクパン スパゲティ 油 砂糖 ごまドレッシング	にんじん 玉葱 なす マッシュルーム グリピース キャベツ きゅうり コーン	636 24.0
○	7	火		ごはん	すまし汁 かぼすゼリー ぶんご森盛牛丼	食育の日	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ おおいた和牛	ごはん 花ふい 油 砂糖 かぼ すゼリー	にんじん 葉ねぎ 玉葱 しめじ しい たけ えのきたけ	641 27.7
○	8	水		ごはん	スタミナ味噌汁 いわしの梅煮 昆布和え		牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いわし 昆布	ごはん ごま油	にんじん 玉葱 もやし 葉ねぎ にん にく きゅうり	578 26.2
	9	木		コッパン	コンソメスープ ミトト2個 白身魚のフライ ノイグ 外列ソース		牛乳 ベーコン ホキ	三角パン 油	玉葱 にんじん キャベツ パセリ ミ ニトマト	595 24.0
○	10	金		ごはん	もずくスープ 豚肉の生姜焼き		牛乳 もずく 豆腐 かまぼこ 豚肉	ごはん 油	葉ねぎ にんじん えのきたけ 玉葱	561 26.9
	13	月		黒砂糖パン	トマトとじゃがいもにスープ煮 切干と小松菜のソテー	おはなし 給食	牛乳 ウイパー 豚肉 大豆 ベーコン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 油	にんにく 玉葱 にんじん 切干しい こん こまつな	650 25.8
○	14	火		ごはん	とうがんのスープ 厚揚げの肉みそ丼	大分県産の かんぱちです	牛乳 豚肉 かまぼこ 牛肉 厚揚げ みそ	ごはん 砂糖 油	しいたけ にんじん とうがん えのき たけ きくらげ 葉ねぎ 玉葱 白ねぎ にんにく	605 24.7
○	15	水		ごはん	わかめのみそ汁 かんぱちの竜田揚げ2個 かぼすぼん酢		牛乳 豆腐 わかめ みそ かんぱち	ごはん でんぷん 油	にんじん だいこん 玉葱 しいたけ 葉ねぎ	640 27.6
	16	木		コッパン	野菜スープ ハンバーグのきのこソース		牛乳 ベーコン 豚 肉 鶏肉	コッパン じゃがいも 砂糖 油	キャベツ にんじん 玉葱 こまつな えのきたけ しめじ マッシュルーム	585 24.2
○	17	金		ごはん	豚じゃが ぶどうゼリー ひじきと大豆のふりかけ		牛乳 豚肉 さつまあ げ ひじき 大豆	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん 玉葱 さやいんげん こん にゃく	620 21.1
○	21	火		ごはん	かしわ汁 お月見団子 ツナコーンそぼろ丼		牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 まくろ 大豆 みそ	ごはん 砂糖 油 ごま	にんじん 葉ねぎ えのきたけ コーン えだまめ	655 26.8
○	22	水		ごはん	きのこのみそ汁 白菜漬 さんまかぼすレモン煮		牛乳 豆腐 わかめ みそ さんま	ごはん	こんにゃく えのきたけ にんじん 葉 ねぎ しめじ 白菜	563 20.0
	24	金		麦ごはん	チキンカレー 福神漬 ヨーグルト		牛乳 鶏肉 ひよこま め チーズ ヨーグルト	ごはん 大麦 じゃがいも 油	にんじん 玉葱 えだまめ マッシュ ルーム にんにく 大根(福神漬)	728 25.9
○	27	月		米粉パン	汁ビーフン コーンしゅうまい(幼1個・小2個)		牛乳 豚肉	米粉パン 油 ビーフン	にんじん キャベツ もやし しいたけ 葉ねぎ	585 30.0
○	28	火		ごはん	田舎汁 いわしの梅の香あげ		牛乳 厚揚げ みそ いわし	ごはん 油	にんじん だいこん ごぼう 玉葱 し めじ 葉ねぎ こんにゃく	629 22.5
○	29	水		ごはん	わかめスープ 牛肉とキャベツの炒め物		牛乳 わかめ かまぼ こ 豆腐 牛肉	ごはん ごま 油	えのきたけ にんじん 葉ねぎ しい たけ キャベツ 玉葱 ビーマン	622 27.0
○	30	木		コッパン	五目うどん いちごジャム キャベツのごまあえ		牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ	コッパン うどんめん ごま 砂糖 ジャム	にんじん しいたけ 葉ねぎ ほうれん そう キャベツ	581 26.0

★ ○印の日はおはしを用心してください。使ったら家に持ち帰ってきれいに洗いましょう。 ★献立は都合により変更する可能性があります。

★ 食材はできるだけ大分県産を使用しています。牛乳と米は大分県産です。



## 生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜更かしをしたりしてませんでしたか？

しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

### ★9月7日は食育の日

この日のメニュー「ぶんご森盛牛丼」は、「おおいた和牛と県産食材を使った料理コンテスト」で、優秀賞をいただいたメニューです。おおいた和牛と、大分県産のしいたけやしめじなどのきのこ類がたっぷり入ったメニューです。この日のおおいた和牛は、副賞としていただいたものです。

### ★9月15日のかんぱちは大分県産です。

大分県からの無償提供です。大分県産のかぼすポン酢をかけて食べてくださいね。