

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p style="text-align: center;"><b>9月の 「食育の日」献立</b></p> </div> <div style="width: 80%;"> <p>主食 * はいがごはん…胚芽を残し、食物繊維やビタミンが豊富なごはんです。            主菜 * さんまのかばやき…旬のさんまにでんぶんをまぶし、油で揚げてかば焼きのように甘辛のたれをからませます。            副菜 * 磯香あえ…野菜をゆで、きざみのりとしょうゆであえます。            汁物 * とうがんのすまし汁…季節のとうがんを使ったすまし汁です。            飲物 * 牛乳…不足がちなカルシウムを補給します。</p> </div> </div>													
4		5		6		7		8					
<p>香料の効果について知る</p> <p><b>学校お祝い給食</b></p>		<p>韓国朝鮮料理について知る</p> <p><b>国際理解</b></p>		<p>季節の果物ぶどうについて知る</p>		<p>はま菜ちゃんの野菜について知る</p>		<p>重陽の節句について知り、菊を味わう</p> <p><b>重陽の節句</b></p>					
<p>はいがごはん はいが米</p> <p>秋なすカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン</p>		<p>ごま酢あえ 切干しいんご きゅうり ごま 砂糖</p> <p>お祝いゼリー</p> <p>牛乳</p>		<p>麦ごはん 精白米 米飯</p> <p>さわかめスープ 豚肉 もやし にんじん たまねぎ さわかめ こまつな ごま油 でんぶ</p> <p>タッカルビ 豚肉 さつまいも 米油 たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 砂糖 ごま油 コチュジャン</p> <p>牛乳</p>		<p>丸パン</p> <p>かぼちゃのシチュー 豚肉 かぼちゃ たまねぎ 米油 にんじん こまつな 米粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳</p> <p>牛乳</p>		<p>わかめサラダ わかめ キャベツ きゅうり ごま油 ごま もりめんじやこ 砂糖 米油</p> <p>涙ぶどう</p> <p>牛乳</p>		<p>麦ごはん 精白米 米飯</p> <p>卵とトマトのスープ 鶏卵 豆腐 豚肉 トマト たまねぎ しょうが でんぶ</p> <p>牛乳</p>		<p>ごはんと 精白米</p> <p>菊花あえ キャベツ ほうれんそう 食用油 砂糖</p> <p>沢煮焼 豚肉 にんじん ごぼう みずな えのきたけ しょうが でんぶ</p> <p>牛乳</p>	
11		12		13		14		15					
<p>じゃがいもの産地について知る</p>		<p>伝統的な食品みそについて知る</p>		<p>イタリアの料理を味わう</p>		<p>国際理解</p>		<p>ひじきには鉄が含まれていることを知る</p> <p><b>15日ひじきの日</b></p>					
<p>黒パン</p> <p>ミートボールトマトソース 豚肉 じゃがいも たまねぎ パン粉 でんぶ トマト粉 エリンギ 米油</p>		<p>粉ふきいも じゃがいも パセリ</p> <p>豆と野菜のスープ 金時豆 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ こまつな 牛乳</p>		<p>ごはん 精白米</p> <p>納豆</p> <p>みそ汁 豆腐 なめこ おび こまつな みそ</p> <p>牛乳</p>		<p>チーズパン</p> <p>ペスカトーレ スパゲティ いか えび トマト ベーコン たまねぎ なす ピーマン にんにく パルソ トマト粉 オリーブ油</p> <p>牛乳</p>		<p>グリーンサラダ キャベツ きゅうり 枝豆 オリーブ油 砂糖</p> <p>ぶどうゼリー ぶどうジュース グラニュー糖 寒天</p> <p>牛乳</p>		<p>はいがごはん はいが米</p> <p>豚肉と割干し 豚肉 割干しいんご ちくわ にんじん つきこんにやく しょうが こまつな ごま 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>		<p>長野県の長寿料理を味わう</p> <p><b>敬老の日</b></p>	
18		19		20		21		22					
<p><b>敬老の日</b></p>		<p>季節の食品を献立に使用するよさを知る</p>		<p><b>食育の日</b></p>		<p>バランスの良い食事について知る</p>		<p>季節の食品秋なすを味わう</p>					
		<p>はいがごはん はいが米</p> <p>さんまのかば焼き さんま 米油 でんぶ 砂糖 ごま</p>		<p>磯香あえ キャベツ きゅうり きざみのり</p> <p>とうがんのすまし汁 とうがん にんじん おび こまつな えのきたけ しょうが 牛乳</p>		<p>麦ごはん 精白米 米飯</p> <p>肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん つきこんにやく 米油 砂糖</p>		<p>ごはん 精白米</p> <p>麻婆なす 豚肉 だいず なす にんにく しょうが おび ピーマン 赤ピーマン 米油 みそ でんぶ 砂糖 トウバンジャン チンメンジャン ごま油</p> <p>牛乳</p>		<p>中華あえ もやし きゅうり ごま 砂糖 ごま油</p> <p>牛乳</p>			
25		26		27		28		29					
<p>季節の食品かびょうについて知る</p>		<p>旬の食品もどりがつおについて知る</p>		<p>熊本の郷土料理を味わう</p>		<p>郷土料理</p>		<p>大豆の栄養について知る</p>					
<p>黒パン</p> <p>チリコンカーン 豚肉 だいず たまねぎ マカロニ にんじん にんにく パセリ 小麦粉 米油 トマト粉 チリパウダー</p>		<p>はいがごはん はいが米</p> <p>かつおのあんかけ かつお 凍り豆腐 でんぶ 砂糖 しょうが 米油</p> <p>牛乳</p>		<p>麦ごはん 精白米 米飯</p> <p>タイピーエン うずら卵 えび いか 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん おび はるさめ ごま油 でんぶ</p> <p>牛乳</p>		<p>ひこずり なす ピーマン たまねぎ みそ 砂糖 ごま油</p> <p>牛乳</p>		<p>はいがパン</p> <p>カレーピーンズシチュー 豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが 米油 チーズ 小麦粉 マーガリン</p> <p>牛乳</p>		<p>コーンサラダ キャベツ きゅうり コーン 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>		<p>はいがごはん はいが米</p> <p>さけの塩焼き さけ</p> <p>牛乳</p>	