

日 ／ 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
1 火	ドライカレー (むぎごはん)	○	ドライカレー ツナサラダ とうにゅうだいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめめ ツナ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん ビーマン トマト キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら こむぎこ とうにゅうバター ドレッシング だいふく	 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間 「防災週間」です。 いんりょうすいひじょうしよくびちく かざん 飲料水や非常食の備蓄は3日分 ぼうさいしゅうかん 「防災週間」です。 または、たいきょうさいかいごき 1週間分が望ましいとされて います。 いんりょうすいひじょうしよく りにち 飲料水は1人1日3リットルが めやす 目安です。非常食は、できるだけ だん ぜん せい かつ なか り り ょう 普段の生活の中で利用している しょうとんそん 食品を備えるようにしましょう。
2 水	コッペパン (みかんジャム)	○	フィレオチキン ラタトゥイユ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ トマト なす にんじん コーン ほうれんそう ズッキーニ きピーマン あかピーマン	パン あぶら オリーブオイル マカロニ ジャム でんぶん こむぎこ	
3 木	ごはん	○	はるまき プルコギいため みそキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく たまねぎ ビーマン しょうが きピーマン あかピーマン にんじん コーン はくさい ねぎ こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間 「防災週間」です。 いんりょうすいひじょうしよくびちく かざん 飲料水や非常食の備蓄は3日分 ぼうさいしゅうかん 「防災週間」です。 または、たいきょうさいかいごき 1週間分が望ましいとされて います。 いんりょうすいひじょうしよく りにち 飲料水は1人1日3リットルが めやす 目安です。非常食は、できるだけ だん ぜん せい かつ なか り り ょう 普段の生活の中で利用している しょうとんそん 食品を備えるようにしましょう。
4 金	ごはん	○	さばのおかかになしゼリー のりあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし のり ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こまつな もやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら ゼリー さとう	
7 月	ごはん	○	ハンバーグオニオソース コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム ベーコン だいず	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん にんにく セロリ トマト ブロッコリー	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング あぶら じゃがいも マカロニ	 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間 「防災週間」です。 いんりょうすいひじょうしよくびちく かざん 飲料水や非常食の備蓄は3日分 ぼうさいしゅうかん 「防災週間」です。 または、たいきょうさいかいごき 1週間分が望ましいとされて います。 いんりょうすいひじょうしよく りにち 飲料水は1人1日3リットルが めやす 目安です。非常食は、できるだけ だん ぜん せい かつ なか り り ょう 普段の生活の中で利用している しょうとんそん 食品を備えるようにしましょう。
8 火	ごはん (だいずふりかけ)	○	ぼうぎょうざ はるさめいりマーボーなす みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん ねぎ なら なす だいこん キャベツ もやし コーン ほうれんそう	こめ あぶら さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら ワタナン パンこ こむぎこ	
9 水	セルフサンドパン (せわりコッペパン)	○	ぶたにくいりコロケ やきそば コンソメスープ ぶどうグミ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ もやし キャベツ にんじん だいこん パセリ	パン あぶら ちゅうかめん じゃがいも グミ パンこ こむぎこ	 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間 「防災週間」です。 いんりょうすいひじょうしよくびちく かざん 飲料水や非常食の備蓄は3日分 ぼうさいしゅうかん 「防災週間」です。 または、たいきょうさいかいごき 1週間分が望ましいとされて います。 いんりょうすいひじょうしよく りにち 飲料水は1人1日3リットルが めやす 目安です。非常食は、できるだけ だん ぜん せい かつ なか り り ょう 普段の生活の中で利用している しょうとんそん 食品を備えるようにしましょう。
10 木	ごはん	○	あじあげに わふうマカロニサラダ とんじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ	こめ マカロニ マヨネーズ さとう あぶら さとも でんぶん	
11 金	わかめごはん	○	からあげ ごもくビーフンいため サイダーポーチ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ もも にんじん たまねぎ もやし バインアップル ほししいたけ キャベツ なら りんご	こめ でんぶん あぶら ビーフン ごまあぶら ゼリー	 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間 「防災週間」です。 いんりょうすいひじょうしよくびちく かざん 飲料水や非常食の備蓄は3日分 ぼうさいしゅうかん 「防災週間」です。 または、たいきょうさいかいごき 1週間分が望ましいとされて います。 いんりょうすいひじょうしよく りにち 飲料水は1人1日3リットルが めやす 目安です。非常食は、できるだけ だん ぜん せい かつ なか り り ょう 普段の生活の中で利用している しょうとんそん 食品を備えるようにしましょう。
14 月	ガバオライス (ごはん)	○	ガバオライスのぐ ぶどうゼリー ささみとブロッコリーのごまサラダ はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ コーン あかピーマン きピーマン ブロッコリー にんじん はくさい ねぎ こまつな なら	こめ あぶら さとう ごま ドレッシング はるさめ でんぶん ゼリー パンこ	
15 火	ごはん	○	かぼちゃきにくフライ パンパンジーサラダ たまごいりクッパ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご わかめ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ はくさい(キムチ) なら かぼちゃ	こめ あぶら ドレッシング でんぶん ごまあぶら パンこ こむぎこ	 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間 「防災週間」です。 いんりょうすいひじょうしよくびちく かざん 飲料水や非常食の備蓄は3日分 ぼうさいしゅうかん 「防災週間」です。 または、たいきょうさいかいごき 1週間分が望ましいとされて います。 いんりょうすいひじょうしよく りにち 飲料水は1人1日3リットルが めやす 目安です。非常食は、できるだけ だん ぜん せい かつ なか り り ょう 普段の生活の中で利用している しょうとんそん 食品を備えるようにしましょう。
16 水	トマトペンネ	○	ポテトベーコンオムレツ チキンガーリックサラダ いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご とりにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり	オリーブオイル さとう ペンネ じゃがいも あぶら ごまあぶら クレープ	
17 木	ごはん	○	さばのごまだれやき きりぼしだいこんのいために カレーそうめんじる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ ぶたにく なると	だいこん ほししいたけ にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ さとう ごま あぶら カレーウ そうめん	 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間 「防災週間」です。 いんりょうすいひじょうしよくびちく かざん 飲料水や非常食の備蓄は3日分 ぼうさいしゅうかん 「防災週間」です。 または、たいきょうさいかいごき 1週間分が望ましいとされて います。 いんりょうすいひじょうしよく りにち 飲料水は1人1日3リットルが めやす 目安です。非常食は、できるだけ だん ぜん せい かつ なか り り ょう 普段の生活の中で利用している しょうとんそん 食品を備えるようにしましょう。
18 金	ビビンバ (むぎごはん)	○	あじつけに・ナムル サンラタン アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぶん ゼリー	
24 木	ごはん	○	みそとんかつ ごまじやこサラダ みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ とりにく	こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ はくさい こんにやく ねぎ なら	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら パンこ	 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間 「防災週間」です。 いんりょうすいひじょうしよくびちく かざん 飲料水や非常食の備蓄は3日分 ぼうさいしゅうかん 「防災週間」です。 または、たいきょうさいかいごき 1週間分が望ましいとされて います。 いんりょうすいひじょうしよく りにち 飲料水は1人1日3リットルが めやす 目安です。非常食は、できるだけ だん ぜん せい かつ なか り り ょう 普段の生活の中で利用している しょうとんそん 食品を備えるようにしましょう。
25 金	ごはん おつきみこんだて	○	うさぎがたハンバーグ さといものごまみそに じゃがもちじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ ぶたにく	にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん あぶら さとも ごま ごまあぶら じゃがもち ゼリー	
28 月	ごはん	○	さんまのしょうがに はるさめレモンサラダ どさんこじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく ぶたにく みそ	しょうが きゅうり にんじん レモン コーン にんにく ねぎ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも とうにゅうバター	 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間 「防災週間」です。 いんりょうすいひじょうしよくびちく かざん 飲料水や非常食の備蓄は3日分 ぼうさいしゅうかん 「防災週間」です。 または、たいきょうさいかいごき 1週間分が望ましいとされて います。 いんりょうすいひじょうしよく りにち 飲料水は1人1日3リットルが めやす 目安です。非常食は、できるだけ だん ぜん せい かつ なか り り ょう 普段の生活の中で利用している しょうとんそん 食品を備えるようにしましょう。
29 火	ごはん	○	からあげ はちみつレモンゼリー やきにくサラダ ワタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし きくらげ なら	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ ゼリー	
30 水	こくとうパン	○	マカロニグラタン ツナサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ウィナー チーズ	こまつな きゅうり にんじん たまねぎ だいこん キャベツ パセリ	パン マカロニ さとう あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	 9月1日は「防災の日」です。 そして、この日を含む1週間 「防災週間」です。 いんりょうすいひじょうしよくびちく かざん 飲料水や非常食の備蓄は3日分 ぼうさいしゅうかん 「防災週間」です。 または、たいきょうさいかいごき 1週間分が望ましいとされて います。 いんりょうすいひじょうしよく りにち 飲料水は1人1日3リットルが めやす 目安です。非常食は、できるだけ だん ぜん せい かつ なか り り ょう 普段の生活の中で利用している しょうとんそん 食品を備えるようにしましょう。

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★牛乳欄の「ココア」は、ミルメークココアです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

見直そう! 夏休み明けの生活習慣

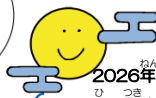
きちんと朝ごはんを食べていますか?

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか? 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすいかたしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか?

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



2026年の十五夜は、9月25日(金)です。

この日の月は、1年でもっとも美しくみえることから、中秋の名月と呼びます。
 芋の収穫に感謝して芋羊などを供えるため、いも名月とも呼ばれています。



右記QRコードで、
毎月の献立表を
ご確認ください



毎日の給食の
写真はこちらから



Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反?

A. 汗気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか?

これは、してはいけないことです。汗が落ちて手が汚れてしまうことがあります。例えば、天ぷらを天つゆにつけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。

