











こんだてめい 献立名		あかいろ しょうひん 赤色の食品	きいろ しょうひん 黄色の食品	みどりいろ しょうひん 緑色の食品	エネルギー (kcal)
5月	ごはん ぎゅうにゅう いろどりビビンバのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	だいずもやし ほうれんそう とうもろこし あかピーマン しいたけ にんにく しょうが	634
	はるさめスープ	なるとまき	はるさめ あぶら ごまあぶら	たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ はくさい にら	
	はるまき	ぶたにく	あぶら こむぎこ はるさめ さとう こめこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	
6火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライスソース	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマト えだまめ	624
	オムレツ オーロラサラダ	たまご かんでん	さとう サウザンアイランドドレッシング	キャベツ とうもろこし きゅうり	
7水	ごはん ぎゅうにゅう ツナそばろどんのぐ	ぎゅうにゅう まぐろ	ごはん さとう あぶら	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん とうもろこし とうがん しろねぎ にんじん	601
	とうがんじる	ベーコン とうふ		ぶなしめじ ねぎ たまねぎ しょうが	
	わふうにくだんご(2こ)	とりにく みそ	パンこ でんぶん さとう あぶら		
         <b>愛知の味めぐり給食 ～碧南市～</b>					
8木	こがたロールパン ぎゅうにゅう へきなんやきそば	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおさのり こえび かつおぶし	こがたロールパン ちゅうかめん あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	569
	コーンしゅうまい(2こ)	たら とうふ	でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	とうもろこし たまねぎ	
	かいせんスープ	ハム えび いか かんでん わかめ	ごまあぶら	たけのこ だいこん きくらげ にら にんにく しょうが	
	ココアぎゅうにゅうのもと		ココアぎゅうにゅうのもと		
    <b>9月10日は「お月見」～満月をイメージした食べ物が使われています～</b>					
9金	ごはん ぎゅうにゅう つきみじる	ぎゅうにゅう しろみそ	ごはん かぼちゃだんご こんにゃく	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ	684
	うさぎがたていやきハンバーグ	とりにく ぶたにく	でんぶん さとう	たまねぎ にんにく しょうが トマト	
	ほうれんそうのごまあえ じゅうごやクレープ	とうにゅう	さとう ごま ごまあぶら さとう こめこ あぶら	ほうれんそう もやし えだまめ ぶどうかじゅう レモンかじゅう	
12月	ごはん ぎゅうにゅう みそクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろみそ あかみそ なまクリーム	ごはん じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ エリンギ	626
	えびカツ	えび たら	でんぶん さとう パンこ あぶら	たまねぎ	
	コーンソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし キャベツ	
13火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはんぺん	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	660
	さばのぎんがみやき ピリからきゅうりつけ	さば みそ しおこんぶ	さとう こめこ さとう ごまあぶら	きゅうり きりぼしだいこん	
	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	ごはん こんにゃく ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	
14水	さといもコロッセ	とりにく	さといも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	キャベツ あおじそ	554
	キャベツのかおりあえ				
15木	ロールパン ぎゅうにゅう あいちのめぐみあじわいら外ウイユ	ぎゅうにゅう とりにくだんご	ロールパン じゃがいも オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ きピーマン なす エリンギ トマト セロリ あおじそ にんにく	589
	ハムステーキ ビーンズサラダ	ぶたにく とりにく あかいんげんまめ ひよこまめ だいず あおえんどうまめ	コーンクリームドレッシング	キャベツ とうもろこし	
	ごはん ぎゅうにゅう ふのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく きくがたかまぼこ	ごはん ふ	にんじん みつば だいこん たまねぎ えのきたけ	
16金	ささみおおばはいにくフライ	とりにく	パンこ さとう こむぎこ でんぶん あぶら	うめ あおじそ	632
	かぼちゃとさつまいものサラダ		さつまいも マヨネーズ	かぼちゃ えだまめ	



献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)
	みんなのちにく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとなる たべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	
 まいつき 毎月19日は 『食育の日』 				
20 火	わかめごはん ぎゅうにゅう とりバイタンスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なたまき しろみそ とうにゅう	ごはん ごまあぶら あぶら	566
	かにたま かんでんナムル	たまご かに かんでん	さとう でんぶん ごまあぶら ごまあぶら	
	れいとうみかん			
	ごはん ぎゅうにゅう とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ あわせみそ	ごはん こんにゃく	
21 水	ぶりのみりんやき ごますあえ	ぶり あぶらあげ	さとう でんぶん ごま さとう	588
	クロスロールパン ぎゅうにゅう トマトシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	クロスロールパン じゃがいも あぶら さとう	
	メンチカツ レモンオリーブサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら オリーブオイル	
	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ たまご	ごはん じゃがいも でんぶん	
22 木	ぶたキムチいため やさいのふわふわあげ(2こ)	ぶたにく とうふ とうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら さとう あぶら	761
	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう マーボーなす	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず あかみそ	きんめげんまいごはん さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	
	ぼうぎょうぎ いためビーフン	ぶたにく とりにつく だいず	パンこ さとう こむぎこ こんにゃく あぶら あぶら ビーフン ごまあぶら さとう	
	ごはん ぎゅうにゅう タコライスのご (タコスミート・キャベツとコーンのサラダ)	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず	ごはん さとう あぶら	
26 月	ベジタブルスープ かたぬきチーズ	ウイナー チーズ	じゃがいも あぶら	662
	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース	ぎゅうにゅう とりひきにく とうにゅう	ソフトめん じゃがいも あぶら	
	てりやきチキン カラフルゼリーのフルーツミックス	とりにく よんしょくゼリー	さとう	
	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	ごはん さつまいも	
27 火	ちくわのいそべあげ(2こ) ごまたくあんあえ	ちくわ あおさのり	でんぶん さとう あぶら ごま	656
	ごはん ぎゅうにゅう タコライスのご (タコスミート・キャベツとコーンのサラダ)	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず	ごはん さとう あぶら	
	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース	ぎゅうにゅう とりひきにく とうにゅう	ソフトめん じゃがいも あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	ごはん さつまいも	
28 水	ちくわのいそべあげ(2こ) ごまたくあんあえ	ちくわ あおさのり	でんぶん さとう あぶら ごま	610
	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	ごはん さつまいも	
	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース	ぎゅうにゅう とりひきにく とうにゅう	ソフトめん じゃがいも あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	ごはん さつまいも	
29 木	ちくわのいそべあげ(2こ) ごまたくあんあえ	ちくわ あおさのり	でんぶん さとう あぶら ごま	699
	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	ごはん さつまいも	
	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース	ぎゅうにゅう とりひきにく とうにゅう	ソフトめん じゃがいも あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	ごはん さつまいも	
30 金	ちくわのいそべあげ(2こ) ごまたくあんあえ	ちくわ あおさのり	でんぶん さとう あぶら ごま	618
	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	ごはん さつまいも	
	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース	ぎゅうにゅう とりひきにく とうにゅう	ソフトめん じゃがいも あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	ごはん さつまいも	

**おしらせ** ☆5年生:14日(水)、15日(木)は緑の学校のため、給食はありません。 18回(5年生:16回)

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

### 碧南焼きそばについて

碧南焼きそばは、にんじん・玉ねぎなど碧南市でたくさんとれる野菜を入れ、味付けに白しょうゆを使います。白しょうゆは、碧南市で生まれた調味料で、しょうゆよりも薄い茶色(こはく色)をしています。また、碧南焼きそばは、えびせんべいで作られたお皿に乗せて食べられます。給食ではこえびを入れて、えびの風味を加えました。



9月も暑い日が続きます。こまめな水分補給と、栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしましょう。朝は、朝ごはんを食べて登校することで、水分と塩分の補給ができ、熱中症を防ぐことができます。

