



# 9月 こんだてひょう

欠食がある時は学校名表示



材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<p>こんだて</p> <p><b>体内時計、乱れていませんか?</b></p> <p>夏休みが終わり2学期が始まりました。休み明けは体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることで、体内時計がリセットされズレが調整されます。</p>	<p>1(水)</p> <p>スイーツポテト 牛乳</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>きのこスパゲティ</p>		<p>2(木)</p> <p>スコッチエッグ 牛乳</p> <p>バナナ 白菜とリンゴのサラダ</p> <p>コーンと枝豆のピラフ</p>		<p>3(金)</p> <p>デザート 牛乳</p> <p>いんげんのおかか和</p> <p>元気丼</p> <p>麦ごはん ゆし豆腐</p>					
	あか	<p>しらす ベーコン たまご 牛乳 レッドキドニー 白いんげん豆</p>		<p>チリメン チーズ 牛乳 鶏肉 たまご 豚肉</p>		<p>ゆし豆腐 牛乳 鶏肉 ちくわ</p>				
	き	<p>でん粉 三温糖 油 スパゲティ アーモンド 紅辛</p>		<p>米 三温糖 油 麦</p>		<p>米 でん粉 ごま油 三温糖 油 麦 デザート</p>				
	みどり	<p>小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ 干しいたけ あお豆 エリンギ きゅうり</p>		<p>玉ねぎ コーン 人参 はくさい パナナ リンゴ あお豆</p>		<p>玉ねぎ コーン 人参 ビーマン ねぎ しめじ いんげん ほうれん草</p>				
<p>こんだて</p>	<p>6(月)</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>魚の香草焼き ビーフシチュー</p>		<p>7(火)</p> <p>ぶどう 牛乳</p> <p>ぎょうざ</p> <p>春雨の和え物 マーボー 冬瓜</p> <p>麦ごはん</p>		<p>8(水)</p> <p>チーズ ガーリックポテト 牛乳</p> <p>大豆のマリネ</p> <p>スパゲティナポリタン</p>		<p>9(木)</p> <p>魚の照り焼き 牛乳</p> <p>みかん</p> <p>いろいろ和え</p> <p>屋嘉じゅーしー</p>		<p>10(金) 和牛 無償提供</p> <p>ヨーグルト 牛乳</p> <p>ピビンバ(具)</p> <p>麦ごはん もずくスープ</p>	
	あか	<p>ひじき 牛肉 牛乳 さば</p>		<p>大豆たんぱく 豚肉 赤みそ 牛乳 豆腐</p>		<p>鶏肉 ミックスビーンズ 牛乳 ハム チーズ 大豆</p>		<p>カエリ 牛乳 豚肉 さわら</p>		
	き	<p>パン じゃがいも 三温糖 油 パン粉</p>		<p>米 でん粉 ごま油 三温糖 油 いろごま 白麦</p>		<p>じゃがいも 三温糖 油 スパゲティ</p>		<p>米 三温糖 油 アーモンド 麦</p>		
	みどり	<p>大根 玉ねぎ 人参 赤ピーマン プロックリー きゅうり 黄ピーマン</p>		<p>玉ねぎ とうがん なら 人参 きゃべつ きゅうり ぶどう</p>		<p>玉ねぎ コーン 人参 ビーマン 赤ピーマン しめじ きゃべつ きゅうり</p>		<p>からしな コーン 人参 赤ピーマン みかん 干しいたけ きゃべつ きゅうり</p>		
<p>こんだて</p>	<p>13(月)</p> <p>みかん 牛乳</p> <p>ごまじゃこサラダ</p> <p>バーガーパン</p> <p>白花豆スープ</p> <p>ハンバーグ</p>		<p>14(火) トーカチ 牛乳</p> <p>みかん</p> <p>クーフィリチー</p> <p>田芋から揚げ</p> <p>赤飯</p> <p>なかみ汁</p>		<p>15(水)</p> <p>一口黒糖 牛乳</p> <p>じゃがバター</p> <p>バナナ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ジャージャー麺</p>		<p>16(木)</p> <p>きゅうりのツナ和え 牛乳</p> <p>ゆでたまご</p> <p>田芋のキーマカシ</p> <p>麦ごはん</p>		<p>17(金) あぐー豚無償提供</p> <p>白菜のごま和え 牛乳</p> <p>豚丼</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>麦ごはん</p>	
	あか	<p>しらす ベーコン 牛乳 白花豆 豚肉</p>		<p>豚肉 シーチキン 牛乳 豚肉 小豆 昆布</p>		<p>大豆たんぱく 豚肉 赤みそ 牛乳</p>		<p>大豆たんぱく 豚肉 シーチキン わかめ 牛乳 たまご</p>		
	き	<p>パン 小麦粉 じゃがいも 三温糖 マーガリン 油 ごま</p>		<p>米 三温糖 油 麦 田芋 こんにやく</p>		<p>でん粉 三温糖 油 アーモンド ごま 麺 じゃが芋 黒糖</p>		<p>米 じゃがいも 油 麦 田芋</p>		
	みどり	<p>人参 しめじ バイン きゃべつ きゅうり みかん</p>		<p>人参 ねぎ みかん 干しいたけ</p>		<p>玉ねぎ コーン 人参 もやし パナナ たけのこ 干しいたけ 切干大根 きゅうり</p>		<p>玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり</p>		
<p>こんだて</p>	<p>20(月)</p> <p>いわしの甘露煮 牛乳</p> <p>ふちやぎ</p> <p>切干大根のピリ辛和え</p> <p>くふあじゅーしー</p>		<p>21(火) 十五夜</p> <p>みかん 牛乳</p> <p>サーモンフライ</p> <p>花野菜のごまサラダ</p> <p>梅じゃこスパゲティ</p>		<p>22(水) 中川幼 欠食</p> <p>みかん 牛乳</p> <p>ちくわのごま揚げ</p> <p>荳わかめの和え物</p> <p>カレーうどん</p>		<p>23(木)</p> <p>みかん 牛乳</p> <p>からし菜のおかか和え</p> <p>御三味</p> <p>ごぼう</p> <p>豆腐昆</p> <p>麦ご飯 シカムドゥッチ</p>			
	あか	<p>牛乳 豚肉 いわし 昆布 さつま揚げ 竹輪 小豆</p>		<p>チリメン シーチキン ミックスビーンズ 豚肉 牛乳 鮭</p>		<p>厚揚げ もずく チリメン 牛乳 鶏肉 さつま揚げ たまご</p>				
	き	<p>米 ごま油 グラニュー糖 三温糖 油 麦 白玉粉</p>		<p>油 ごま スパゲティ</p>		<p>米 三温糖 油 麦 こんにやく</p>				
	みどり	<p>人参 干しいたけ ごぼう 大根 きゅうり</p>		<p>こまつな コーン 人参 長ねぎ みかん プロックリー カリフラワー きゃべつ</p>		<p>からしな とうがん もやし みかん ごぼう</p>				
<p>こんだて</p>	<p>27(月)</p> <p>梨 牛乳</p> <p>バーベキューソテー</p> <p>コーンと卵のスープ</p> <p>揚げパン</p>		<p>28(火)</p> <p>アーモンド和え物 牛乳</p> <p>揚げ豆腐のきのこあんかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>沢煮椀</p>		<p>29(水)</p> <p>紅芋タルト 牛乳</p> <p>ちくわのごま揚げ</p> <p>荳わかめの和え物</p> <p>カレーうどん</p>		<p>23(木) 嘉芸小5年生 欠食</p> <p>パイナップル 牛乳</p> <p>五目卵焼き</p> <p>もずく入り炊き込みご飯</p> <p>里芋の煮物</p>			
	あか	<p>きな粉 牛肉 ベーコン たまご スキムミルク 牛乳</p>		<p>豆腐 牛乳 豚肉</p>		<p>たまご 荳わかめ 牛乳 豚肉 ハム ちくわ</p>				
	き	<p>でん粉 三温糖 黒糖 油 パン アーモンド</p>		<p>米 でん粉 三温糖 油 麦 小麦粉 アーモンド</p>		<p>ごま油 三温糖 油 ごま うどん 小麦粉</p>				
	みどり	<p>玉ねぎ 人参 ビーマン 梨 しめじ コーン 水菜 きゃべつ</p>		<p>大根 人参 ねぎ えのき しめじ なめこ 干しいたけ ごぼう 絹さや もやし キャベツ</p>		<p>こまつな 大根 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり</p>				

9月1日 防災の日

備える食品を考えよ

9月

アレルギー除去対応提供できません ☆たまご △エビ ○イカ △貝類・タコ ▼ビーナッツ

\*ご不明な点があればご連絡ください。金武町学校給食センター TEL 968-2640

Table with columns for Date, Day, Dish Name, and Ingredients. Includes various meals like 'きのこスパゲティ', 'マーマレード', 'カレーうどん', etc.

※全ての献立に牛乳が つきます

※揚げ油は複数回使用しています。 ※もずく・判じはエビが混入している場合があります。 ※ちくわはたまご不使用のもの。 ※さつま揚げ: 小麦粉を含む原料... ※焼きのりの原材料のりは、えび・かにの生息する海域で採取しています。 ※ベーコンは卵蛋白が含まれていますが、除去食対応はしていません。 ※チキンは、卵由来のたんぱく質を含みますが、除去食対応はしていません。