

令和8年9月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標 みんなで協力しよう

給食当番の人に協力して、早く準備や後片付けができるようにしましょう。また、どうすればスムーズに配膳できるか考えてみましょう。



- 給食当番以外の人は、机の上を片付け、座って待ちましょう。
- 食卓は協力して運びましょう。
- 後片付けは、人が交わらないように一方通行で行いましょう。

調理員さんが考えた献立 8日(火)

天津チャーハン

調理員さんは、みんなにもっと美味しく楽しく食べてもらうために、毎日色々な工夫をしながら調理をしています。そんな調理員さんのアイデアから生まれた献立です。

あんのかかった丸型のオムレツを、チャーハンの上にのせて食べてね。



献立のテーマ
運動できるからだを作る献立

重陽の節句 9日(水)

9月9日は、五節句のうちのひとつ「重陽の節句」です。縁起がよいとされる、「陽」の数字(奇数)の最も大きい数「9」が重なることから「重陽」の節句と名付けられ、長寿や健康を願います。この時期に咲く菊の花には、悪いものを追い払う力があると考えられていて、部屋に飾ったり、酒に菊の香りを移した「菊酒」を飲んで邪気を払い、長寿や健康を願うことから、別名「菊の節句」とも呼ばれています。

スポーツで力を発揮するための食事とは?

運動会・体育祭の練習が始まりますね。本番で日々の練習の成果を発揮するためにも、普段から食事と睡眠をしっかりとて、体調を整えることが大切です。

ぜんじつ 前日までの毎日の食事

主食・主菜・副菜を基本に、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

とうじつ 当日

朝ごはんを食べましょう。炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

とうじつ 当日の夜

疲労回復や、筋肉の修復のため、ごはん・パンなどの「エネルギーのもと」、肉・魚・卵・大豆などの「筋肉のもと」、野菜や果物などの「体の調子をととのえるもと」を意識して食べるようにしましょう。

すいぶんほきゅう 水分補給はこまめにしっかりと

練習中や本番の水分補給は、「のどがかわいた」と感じる前に、こまめにとるようにしましょう。

月			火		
7 ごはん こめ 65 黄 とうふとくずきりのもの カットとうふ 50 赤 とりにく 20 赤 くずきり 20 黄 たまねぎ 30 赤 にんじん 30 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 2.2 赤 こいくちしょうゆ 2.2 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 さとう 1.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄		1本 赤 コロッケ コロッケ 1こ 黄 あぶら 5 黄 きゅうりとわかめのすのもの わかめ 0.3 赤 きゅうり 20 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 2 赤 うすくちしょうゆ 2 黄 さとう 1.2 黄 す 1 黄 ゆでしお	8 てんしんチャーハン チャーハン こめ 55 黄 もちごめ 20 黄 ぶたにく 15 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 3 赤 こいくちしょうゆ 1.7 赤 うすくちしょうゆ 1.8 赤 さけ、しお、こまめあぶら 1.8 赤 さとう、しょうゆ、サラダあぶら 1.8 赤 まるがたオムレツ まるがたオムレツ 1こ 赤 しょうが 0.02 赤 うすくちしょうゆ、さとう、でんぶん、サラダあぶら 0.02 赤		1本 赤 ちゅうかポテト カットさつまいも 45 黄 さとう 4 黄 こいくちしょうゆ 0.4 黄 でんぶん 0.15 黄 あぶら 4.5 黄
588	21.3	19.3	616	20.5	19.9
くずきり 葛という植物の根からとれたでんぶんを使用して作られています。つるんとした食感を楽しんでくださいね。			天津チャーハン オムレツをチャーハンにのせて食べると、おいしい天津チャーハンになりますよ。ふわふわの卵とチャーハンの相性はぴったりです。		
9 ごはん こめ 65 黄 じゃがいもとなすのみそしる ぶたにく 10 赤 あぶらあげ 10 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 15 赤 あおねぎ 5 赤 なす 5 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 3 赤 しお、みそ、あかみそ 0.5 赤 さけ 0.5 赤 サラダあぶら 0.3 黄 す 0.3 黄 いしくちしょうゆ 0.3 黄 まっちゃとうにゅうデザート 1こ 黄		1本 赤 たらからあげみぞれあん たらからあげ 45 赤 だいこん 5 赤 けずりぶし 1 赤 こいくちしょうゆ 1.5 赤 みりん 1 赤 さとう 0.8 黄 でんぶん、あぶら 0.8 黄 きくのはなのおひたし はくさい 20 緑 ほうれんそう 10 緑 ほしきく 0.05 緑 けずりぶし 2 緑 みりん 1.2 緑 こいくちしょうゆ 0.7 緑 うすくちしょうゆ 1.1 緑 ゆでしお	10 ごはん こめ 65 黄 トマトに とりにく 20 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトかん 5 赤 トマトピューレ 5 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 3 赤 ワイン、しお 2 赤 こしょう、サラダあぶら 2 赤 こいくちしょうゆ、さとう、セロリ、ローリエ 2 赤		1本 赤 ボロニアソーセージ ボロニアソーセージ 1まい 赤 キャベツサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 5 緑 にんじん 5 緑 うすくちしょうゆ 1.5 赤 さとう 1 黄 サラダあぶら 0.7 黄 す 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 しお 0.02 黄
590	26.7	18.8	613	24.9	21.9
重陽の節句 菊の花には、長寿や健康への願いが込められています。今日は食用の菊を使ったおひたしです。みなさんの健やかな成長を願っています。			キャベツサラダ 野菜がおいしく食べられるように、しょうゆや酢を使った手作りドレッシングで味付けしています。キャベツのシャキシャキとした食感も楽しんでください。		
10 ごはん こめ 65 黄 はるまき カットとうふ 80 赤 ぶたにく 15 赤 あおねぎ 5 赤 たまねぎ 5 赤 たけのこ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 あかみそ 4 赤 こいくちしょうゆ 4 赤 でんぶん 3.5 黄 さけ 1 黄 す 1 黄 ゆでしお		1本 赤 はるまき はるまき 1本 赤 小学生1本 赤 中学生2本 赤 あぶら 5 黄 もやしのナムル もやし 25 緑 にんじん 5 緑 うすくちしょうゆ 2 緑 さとう 1.2 黄 す 1 黄	11 ごはん こめ 65 黄 マーボーどんぶり カットとうふ 80 赤 ぶたにく 15 赤 あおねぎ 5 赤 たまねぎ 5 赤 たけのこ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 あかみそ 4 赤 こいくちしょうゆ 4 赤 でんぶん 3.5 黄 さけ 1 黄 す 1 黄 ゆでしお		1本 赤 はるまき はるまき 1本 赤 小学生1本 赤 中学生2本 赤 あぶら 5 黄 もやしのナムル もやし 25 緑 にんじん 5 緑 うすくちしょうゆ 2 緑 さとう 1.2 黄 す 1 黄
584	21.6	20.9	584	21.6	20.9
春巻き 中国で生まれた料理です。春の訪れを祝い、春にとれる野菜を皮で包んで食べたことから、「春巻き」という名前がつけられたといわれています。			春巻き 中国で生まれた料理です。春の訪れを祝い、春にとれる野菜を皮で包んで食べたことから、「春巻き」という名前がつけられたといわれています。		

栄養三色

- 赤** からだをつくる
(たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる
(炭水化物・脂質・糖質など)
こく類・いも・あぶら・さとう
- 緑** からだの調子をととのえる
(食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しつ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビ タ ミ ン				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校 中学校 学年	9月の平均	kcal 600	24.1g (16.1%)	20.7g (31.1%)	2.0 (g)	416 mg	94 mg	3.5 mg	μgRAE 229	mg 0.5	mg 0.5	mg 27	g 5.2
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	9月の平均	775	29.9g (15.4%)	24.7g (28.7%)	2.5	470	116	4.9	274	0.6	0.6	35	6.7
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

- ★献立表の数量は、小学校
校中学年の1人当たりの
分量で、単位はgです。
(低学年は15%減、高学
年は15%増、中学生は
30%増)
- ★やむをえない事情によ
り、献立を変更するこ
とがあります。

月	火	水	木	金
14 ごはん こめ 65 黄 ぶたじる カットとうふ 25 赤 ぶたにく 15 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 15 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 3 赤 けずりぶし 3.2 赤 しろみそ 7 赤 あかみそ 0.7 赤 さけ 0.6 赤 サラダあぶら 0.3 黄 こいくちしょうゆ 0.3 黄 あげそらめ あげそらめ 1ふくら 黄	15 牛乳 1本 赤 コッペパン こめ 65 黄 かぼちゃのシチュー ぶたにく 10 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 カットかぼちゃ 10 赤 かぼちゃペースト 10 赤 とんこつ 10 赤 ぎゅうにゅう 15 赤 チーズ 15 赤 ばいせんこむぎこ 1 赤 パター 1 赤 ホタージュルウ 1 赤 しお 0.6 赤 コリン 0.5 赤 せいよう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 黄 ローリエ 0.3 黄	16 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 65 黄 わかめスープ ぶたにく 10 赤 わかめ 0.5 赤 はるさめ 3 赤 たまねぎ 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 10 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 0.5 赤 しお 0.3 赤 アセロラゼリー アセロラゼリー 1こ 黄	17 牛乳 1本 赤 アップルコップ こめ 65 黄 やさいたっぷりスープ ぶたにく 10 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 5 赤 とんこつ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 0.3 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄	18 牛乳 1本 赤 ごはん こめ 65 黄 かしわのすきやき カットやきとうふ 35 赤 とりにく 25 赤 はくさい 25 赤 さとう 20 赤 たまねぎ 20 赤 いとこんにやく 15 赤 にんじん 15 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 2.5 赤 こいくちしょうゆ 2.5 赤 うすくちしょうゆ 2.5 赤 さとう 1.5 黄 さけ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 サラダあぶら 0.3 黄

612 **31.1** **19.9**

③ きんぴら

むかしばなしとうじょう ちからも ゆうめい さかた きんぴら
 昔話に登場する、力持ちで有名な「坂田金平」に由来するといわれています。ごぼうのしつかりとした歯ごたえや、ピリッとした味わいが力強さを感じさせることから、この名前がつけられたそうです。

582 **21.2** **26.1**

④ かぼちゃ

夏に収穫されますが、長く保存できるので一年中おいしく食べられます。β-カロテンやビタミンCが豊富で、丈夫な体づくりに役立ちます。

590 **19.5** **19.2**

⑤ ビビンバ

かんこく りやうの 韓国の料理で、「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」という意味があります。ごはんをよく混ぜることで、それぞれのうま味が合わさり、よりおいしく食べられます。

644 **22.5** **23.4**

⑥ しろみさかな

あっさりとした味わいの白身魚「スケソウダラ」を使用しています。まわりのかりかりとした衣は、じゃがいもから作られています。

600 **28.7** **20.7**

⑦ ハ丁みそ

愛知県岡崎市で生まれたみそです。お城からハ丁（約870m）離れた場所で作られていたことから、この名前がついたといわれています。

敬老の日

国民の休日

QRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。

秋分の日

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**

⑨ コーンラーメン

①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける
 (大食缶のスープを少し入れるとほぐしやすいよ)

615 **23.2** **22.1**

⑩ まぐろ

一生泳ぎ続ける魚として知られています。泳ぐことでえらに水を流して呼吸をしており、休むときもゆっくり泳ぎ続けます。

581 **25.6** **14.1**

⑪ お月見

一年の中で月が最も美しいとされる中秋の名月を眺め、秋の美りに感謝する行事です。今日はお月見にちなんで献立です。

584 **19.2** **20.4**

⑧ ぶなしめじ

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

587 **28.1** **20.5**