



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギーたんぱくしつ	ひとくちメモ
防災献立				ぐたくさんほうさいみそしる ごしきあえ	こめ むぎ さとう ごま すいとん ごまあぶら	ちりめん ギゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ わかめ かつおだし こんぶだし	かぼちゃ ごほう にんじん ねぎうめ きりほしだいこん しいたけ きくらげ キャベツ こまつな コーン	みりん みそ さけ しょうゆ す	小 553	1日 防災献立 
1	げつ	うめじゃこごはん							中 723	
世界味めぐり『インド』				キーマカレー フルーツミックス	ナン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト おうとう みかん バイン えだまめ にんにく バイン パパイア ナタデココ しょうが	あかワイン カレーこ コンソメ カレールウ ケチャップ ウスターソース	小 521 中 701	
2	か	ナン								
3	すい	むぎごはん		はるさめコーンスープ なつやさいたっぷりスープバイコー	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ペーコン ミートボール	キャベツ にんじん チンゲンサイ コーン たまねぎ なす えだまめ しょうが ズッキーニ あかパプリカ きピーマン なす にんにく	ガラスープ しょうゆ さけ こしょう ケチャップ す	小 598 中 811	
4	もく	おやこどん		おやこどん(ぐ) おまめとわかめのおとうふサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう たまご ちくわ あぶらあげ かつおぶし とうふ ミックスビーンズ だしこんぶ かつおだし	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり わかめ コーン レモンかじゅう	みりん しょうゆ ガラスープ あおじそドレッシング	小 540 中 704	
5	きん	コッペパン (カット)		ソースやきそば かぼちゃサラダ	パン さとう ちゃんぼんめん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン コーン かぼちゃ きゅうり にんにく	さけ やきそばソース(粉末) やきそばソース(液体) す しお	小 610 中 778	
重陽の節句				あつあげとなすのみそ汁 さんまのかんろに レモンあえ	こめ むぎ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう あつあげ さんまのかんろに わかめ かつおだし こんぶだし	なす にんじん こまつな えのき こんぶ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	みそ しょうゆ	小 556 中 754	世界味めぐり 『インド』  今回の世界味めぐりは インドのカレーとナン を取り入れました。イ ンドは国土が広いた め、地域によって味付 けや素材に違いがあり ます。ナンはインドの 北の地域でよく食べら るそうです。
8	げつ	むぎごはん								
9	か	コッペパン (カット)		タイピーエン ひよこまめのカレーふうみサラダ ぶどうゼリー	パン はるさめ あぶら ごまあぶら ぶどうゼリー ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ツナ ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり コーン えだまめ にんにく しょうが	さけ しょうゆ しお こしょう カレーこ す	小 583 中 752	
10	すい	むぎごはん		にくじゃが くきわかめとツナのごまだれあえ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら いりごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ くきわかめ	たまねぎ にんじん きゅうり もやし いんげん にんにく しょうが	しょうゆ みりん さけ す	小 527 中 714	
かみかみデー				わかめのみそしる ごぼうサラダ	こめ むぎ あぶら さとう いりごま じゃがいも すりごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ ツナ わかめ いりこだし	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう キャベツ しょうが きゅうり きくらげ えだまめ	さけ しょうゆ みりん しお みそ	小 530 中 709	
11	もく	こぎつねごはん								
12	きん	ココアパン		スパゲティナポリタン じゃこまめサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいす しらす	にんじん たまねぎ ビーマン ぶなしめじ キャベツ きゅうり にんにく	しお こしょう ウスターソース ケチャップ しょうゆ あかワイン す	小 599 中 789	
15	げつ	敬老の日 								
16	か	まるパン		コーンクリームスープ にんじんサラダ ほうれんそうオムレツ	パン あぶら じゃがいも こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう ペーコン チーズ しろいんげんまめ なまクリーム ツナ オムレツ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり レモンかじゅう	コンソメ ガラスープ しお こしょう しょうゆ	小 608 中 805	
かみかみデー				とりにくごぼうのにこみうどん ナッツサラダ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう うどんめん アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおだし わかめ だしこんぶ	ごぼう しいたけ ねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ コーン	さけ しょうゆ みりん す こしょう	小 540 中 735	
17	すい	わかめごはん (すくなめ)								
ふるさとくまさんデー『八代』				じゃがいものうまに ちくわとまめのサラダ けんさんトマトゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう トマトゼリー ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ ちくわ チーズ ひよこまめ	しょうが にんじん ぶなしめじ えだまめ キャベツ コーン いんげん しょうが	さけ しょうゆ みりん す こしょう	小 580 中 760	
18	もく	むぎごはん								
19	きん	コッペパン		にくだんごとはるさめのスープ ホキのなんばんづけ	でんぶん こむぎこ パン あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ホキ ギゅうにゅう つくね	にんじん だいこん チンゲンサイ コーン きくらげ ねぎ たまねぎ しょうが	さけ しょうゆ ガラスープ こしょう す	小 547 中 732	
22	げつ	むぎごはん		はつぼうさい マロニーのあえもの	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら マロニー さとう すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ちくわ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ もやし きゅうり しょうが にんにく	しょうゆ ガラスープ パイタン さけ しお こしょう す	小 547 中 718	
23	か	秋分の日 								
24	すい	むぎごはん		ぐたくさんみそしる ハンバーグ(きのこソース)	でんぶん さとう こめ むぎ じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いりこだし	たまねぎ ごほう にんじん ねぎ えのきだけ ぶなしめじ しいたけ ビーマン	みそ さけ しお しょうゆ	小 572 中 767	
味の旅『長崎』				ぐそうに うらかみそぼろ ししゃもフリッター	こめ むぎ にこもちち ごま さとも しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ かつおだし だしこんぶ てんぷら ししゃもフリッター	にんじん だいこん こまつな しいたけ もやし ごぼう キャベツ	しお しょうゆ さけ みりん	小 592 中 811	
かみかみデー				ミネストローネ ごまじゃこサラダ	ミルクパン あぶら マカロニ じゃがいも さとう バター ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう ペーコン ちりめん だいす かいそう	たまねぎ コーン トマト きゅうり にんじん パジル にんにく	コンソメ しょうゆ す ケチャップ ガラスープ	小 583 中 767	
26	きん	ミルクパン								
かみかみデー やさしおデー				いもちちる さばのみそに ゆかりあえ	こめ むぎ いもちち こんにゃく	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおだし さばのみそに だしこんぶ	だいこん にんじん ごほう こまつな きゅうり キャベツ	さけ しょうゆ みりん しそふりかけ	小 533 中 702	
29	げつ	むぎごはん								
30	か	こくとうパン		ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ミックスビーンズ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく えだまめ レモンかじゅう パジル	こしょう あかワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ ガラスープ しょうゆ	小 589 中 764	

※献立や食材は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

朝の光には  
パワーがある!?

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

朝の光を浴びよう



体内時計って何?

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。

