


◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は9月1日(月)～30日(火)の献立を掲載しています!

9月1日(月)	9月2日(火)
<div data-bbox="167 273 778 683">  <p>ずき昆布の煮物</p> <p>サバの味噌煮</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>高野豆腐のみそ汁</p> </div> <div data-bbox="167 705 778 795"> <p>【小学校】エネルギー:615kcal たんぱく質:25.1g 【中学校】エネルギー:739kcal たんぱく質:28.3g</p> </div>	<div data-bbox="815 273 1433 683">  <p>ごぼうサラダ</p> <p>ロングハンバーグ 照り焼きソース</p> <p>横割りコッパン</p> <p>ABCスープ(※)</p> </div> <div data-bbox="815 705 1433 795"> <p>【小学校】エネルギー:608kcal たんぱく質:24.3g 【中学校】エネルギー:715kcal たんぱく質:27.6g</p> </div>
9月3日(水) かまいしカミカミデー	9月4日(木)
<div data-bbox="167 893 778 1303">  <p>イカのオイスターソース炒め</p> <p>軟骨入り鶏つくね</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>めかぶのみそ汁</p> </div> <div data-bbox="167 1326 778 1415"> <p>【小学校】エネルギー:548kcal たんぱく質:21.1g 【中学校】エネルギー:715kcal たんぱく質:26.2g</p> </div>	<div data-bbox="815 893 1433 1303">  <p>キャロットラペ</p> <p>ハムカツ</p> <p>食パン</p> <p>ラビオリカレースープ</p> </div> <div data-bbox="815 1326 1433 1415"> <p>【小学校】エネルギー:572kcal たんぱく質:20.8g 【中学校】エネルギー:695kcal たんぱく質:24.7g</p> </div>
9月5日(金)	9月8日(月)
<div data-bbox="167 1514 778 1924">  <p>豚肉とナスのみそ炒め</p> <p>餃子</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>春雨の中華スープ</p> </div> <div data-bbox="167 1946 778 2036"> <p>【小学校】エネルギー:566kcal たんぱく質:20.4g 【中学校】エネルギー:720kcal たんぱく質:24.4g</p> </div>	<div data-bbox="815 1514 1433 1924">  <p>ゆかり和え</p> <p>さんまのフライ</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>なめこと野菜のみそ汁</p> </div> <div data-bbox="815 1946 1433 2036"> <p>【小学校】エネルギー:562kcal たんぱく質:19.8g 【中学校】エネルギー:675kcal たんぱく質:22.2g</p> </div>

9月9日(火)	9月10日(水)
 <p>レモン風味サラダ</p> <p>チリコンカン</p> <p>背割りコッパン</p> <p>肉団子とマロニーのスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:563kcal たんぱく質:25.5g 【中学校】エネルギー:680kcal たんぱく質:30.2g</p>	 <p>フルーツ豆乳デザート</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>チキンカレー</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>【小学校】エネルギー:668kcal たんぱく質:22.0g 【中学校】エネルギー:849kcal たんぱく質:26.4g</p>
9月11日(木)	9月12日(金) カミカミデー(13日)
 <p>グリーンサラダ</p> <p>フィレオチキン</p> <p>食パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>【小学校】エネルギー:522kcal たんぱく質:26.7g 【中学校】エネルギー:634kcal たんぱく質:32.0g</p>	 <p>ブロッコリーのごま和え</p> <p>鶏肉とごぼうの炒め物</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>切り干し大根のシャキシャキみそ汁</p> <p>【小学校】エネルギー:542kcal たんぱく質:25.1g 【中学校】エネルギー:680kcal たんぱく質:29.7g</p>
9月16日(火)	9月17日(水)
 <p>ビーンズサラダ</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>食パン</p> <p>パスタ入リスープ</p> <p>【小学校】エネルギー:550kcal たんぱく質:28.6g 【中学校】エネルギー:665kcal たんぱく質:33.9g</p>	 <p>筑前煮</p> <p>イカのピリ辛焼き</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>ニラ玉みそ汁</p> <p>【小学校】エネルギー:534kcal たんぱく質:26.6g 【中学校】エネルギー:682kcal たんぱく質:33.7g</p>

9月18日(木)	9月19日(金) 食育の日
<div data-bbox="159 271 788 683"> <p>ポテトサラダ</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>コッペパン</p> <p>麦入りわかめスープ</p> </div> <div data-bbox="159 698 788 795"> <p>【小学校】エネルギー:576kcal たんぱく質:22.0g 【中学校】エネルギー:720kcal たんぱく質:27.4g</p> </div>	<div data-bbox="807 271 1433 683"> <p>三陸めかぶ和え</p> <p>サバの西京焼き</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>ひつつま</p> </div> <div data-bbox="807 698 1433 795"> <p>【小学校】エネルギー:594kcal たんぱく質:22.8g 【中学校】エネルギー:782kcal たんぱく質:29.0g</p> </div>
9月22日月 カミカミデー(23日)	9月24日(水)
<div data-bbox="159 889 788 1301"> <p>切り干し大根の ナムル</p> <p>チキンビビンバの具</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>ワンタンスープ</p> </div> <div data-bbox="159 1317 788 1413"> <p>【小学校】エネルギー:549kcal たんぱく質:25.5g 【中学校】エネルギー:688kcal たんぱく質:30.2g</p> </div>	<div data-bbox="807 889 1433 1301"> <p>きんぴらごぼう</p> <p>和風コロッケ</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>麩とほうれん草のみそ汁</p> </div> <div data-bbox="807 1317 1433 1413"> <p>【小学校】エネルギー:585kcal たんぱく質:18.6g 【中学校】エネルギー:706kcal たんぱく質:21.5g</p> </div>
9月25日(木)	9月26日(金) いわて減塩・適塩の日(28日)
<div data-bbox="159 1507 788 1919"> <p>わかめとコーンの サラダ</p> <p>ハムステーキ</p> <p>コッペパン</p> <p>かぼちゃの米粉シチュー</p> </div> <div data-bbox="159 1935 788 2031"> <p>【小学校】エネルギー:578kcal たんぱく質:26.7g 【中学校】エネルギー:703kcal たんぱく質:31.9g</p> </div>	<div data-bbox="807 1507 1433 1919"> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>ひじき入り厚焼き玉子</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>香味汁</p> </div> <div data-bbox="807 1935 1433 2031"> <p>【小学校】エネルギー:557kcal たんぱく質:22.5g 【中学校】エネルギー:701kcal たんぱく質:26.8g</p> </div>

9月29日(月)	9月30日(火)
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">のり和え</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">アジカツ</div> </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ご飯(白米)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">さつまい</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スパゲティナポリタン</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">チキンナゲット</div> </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">背割りコッペパン</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ジュリエヌスープ</div> </div>
<p>【小学校】エネルギー:556kcal たんぱく質:20.6g  【中学校】エネルギー:700kcal たんぱく質:24.5g</p>	<p>【小学校】エネルギー:576kcal たんぱく質:24.8g  【中学校】エネルギー:721kcal たんぱく質:30.7g</p>

## ※ ABC スープ



ABC スープはアルファベットや数字の形の小さなマカロニの入った具たくさんのスープです。

群馬県桐生市の学校給食で始まった説と、神奈川県藤沢市の小学生が考案した説がありますが、今では多くの地域の学校給食で人気メニューとなっています。

ABC マカロニはあまり売られていませんが、輸入食品を扱う店などで見かけることがあるようです。

