

9がつこんだてよていひょう

令和4年度

熊本市立芳野小中学校



ひ	よう	しゅしよく	おかず	ざいりょう			小	中
				ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	もく	ごはん	牛乳 しおにくじゃが すみそあえ いっしょくあじつけのり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやとうふ みそ わかめ いっしょくあじつけのり	にんじん たまねぎ にんにく いんげん きゃべつ きゅうり	○	○
2	きん	むぎごはん	牛乳 にくだんごじる れんこんサラダ ふりかけ	こめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが もやし れんこん きゅうり	○	○
5	げつ	ミルクパン	牛乳 きびなごフライ にんじんサラダ タイプーエン	パン パンコ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ きびなご チキンフレーク うすらたまご	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しいたけ ねぎ	○	○
6	か	むぎごはん	牛乳 けいはん くきわかめのごますあえ ムース	こめ むぎ さとう あぶら ごま ムース	ぎゅうにゅう とりにく たまご くきわかめ	にんじん ねぎ しいたけ たくあんづけ もやし きゃべつ	○	○
7	すい	こくとうパン	牛乳 さかなのケチャップソースあえ ラビオリスープ	パン でんぷん じゃがいも ラビオリ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ちんげんさい キャベツ	○	○
8	もく	ごはん	牛乳 ハヤシライス コールスロー ミニみかんゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが トマトかん キャベツ コーン	○	○
9	きん	むぎごはん	牛乳 カレーマーボーとうふ ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ しらす	にんじん たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ ねぎ しょうが もやし こまつな	○	○
12	げつ	コッペパン	牛乳 ウィンナーとしろいんげんまめのパスタ ナッツサラダ いちごジャム	パン あぶら さとう マカロニ アーモンド	ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー いんげんまめ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ しめじ にんにく きゅうり	○	○
13	か	むぎごはん	牛乳 いわしのしょうがに せんぎりじゃがいものサラダ あつあげのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし ハム あつあげ みそ いりこだし	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ きゅうり えのき	○	○
14	すい	しょくぱん	牛乳 こめこのクリームスープ ツナサラダ きなこビーンズ	パン こめこ バター ごま じゃがいも でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ チーズ ツナ きなこ だいず	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり	○	○
15	もく	あじのたび ～あらお、たまな～ ごはん	牛乳 なんかんあげどん なしりりサラダ ふしそうめんじる	こめ さとう あぶら でんぷん そめん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ かつおこんぶだし	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ちんげんさい なし キャベツ きゅうり	3, 4 ×	○
16	きん	むぎごはん	牛乳 じゃがいものそぼろに ゆかりあえ てづくりふりかけ	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ だいず しらす ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ もやし いんげん ゆかり	1, 2 ×	○
20	か	ひごまるデー ～だいず～ むぎごはん	牛乳 ピーマンとぶたにくのぴりからいため だいずといりこのかおりあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あげ いりこ あおのり みそ いりこだし	にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ピーマン もやし えのき	○	○
21	すい	ミルクパン	牛乳 スパイシーやきそば ししゃもフライ パインかん	パン あぶら ぱんこ スパゲティめん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ししゃも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく ねぎ パイン	○	○
22	もく	ごはん	牛乳 いわしのかんろに はるさめのすのもの かきたまじる	こめ さとう じゃがいも ごま はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう たまご かつおだし いわし こんぶだし	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン えのきたけ ねぎ	5 ×	○
26	げつ	カットコッペパン	牛乳 チリコンカン やさいスープ フルーツミックス	ぱん さとう あぶら じゃがいも カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ パイン にんにく キャベツ おうとう ちんげんさい しめじ	○	○
27	か	むぎごはん	牛乳 さかなのてんぷら ひじきあえ きりぼしだいこんのみそしる	こめ さとう あぶら こむぎこ むぎ	ぎゅうにゅう あおのり ホキ みそ とうふ ひじき いりこだし	にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん	○	○
28	すい	しょくぱん	牛乳 ごもくうどん ごまネーズあえ マーシャルビーンズ	パン うどん ごま ノンエッグマヨネーズ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ こんぶだし ツナ	にんじん しいたけ キャベツ ねぎ もやし たまねぎ きゅうり	○	○
29	もく	ごはん	牛乳 ポークカレー じゃこまめサラダ	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しらす だいず	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり	○	○
30	きん	むぎごはん	牛乳 ビビンバ うすらたまごわかめのスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶだし うすらたまご かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ	○	○



「おひがん」は、はるとあきの2かいあります。はるとは「しゅんぶんの日」、あきは「しゅうぶんの日」をまんなかにして、それぞれ、まえとあとの3日をあわせた7日かんをいいます。
ことしのあきの「おひがん」は、「しゅうぶんの日」が9月23日なので20日～26日までの7日かんになります。

あきの「おひがん」

「おひがん」には、ごせんぞさまに かんしゃし、おはかまいりをしたり、「おはぎ(ぼたもち)」などをおそなえしたりします。

