

9月献立表

北方町学校給食センター

日	曜	献立名	『黄』の食品	『赤』の食品	『緑』の食品	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
2	げつ 月	★ 給食・保体委員会リクエスト ★ なつやさい 夏野菜カレー	こめ 米 じゃがいも マーガリン こおぎこ 小麦粉	とりにく 鶏肉 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん トマト ブズッキーニ グリーンピース	おろししょうが おろしんにんにく とじから 塩 ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ ずくろりんご カレー粉 チョップネ	649 761
		夏野菜カレーの具を ごはんにかけて食べてください。	オクラのサラダ	ドレッシング	きゅうり オクラ にんじん キャベツ		
		★ 給食・保体委員会リクエスト ★ 3 か火 ごはん	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	どうふ きゅうにく ぶたにく 豆腐 牛肉 豚肉 みそ	たま 玉ねぎ にんじん なら しいたけ	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ ウスターソース 豆板醤
★ 給食・保体委員会リクエスト ★ 4 すい 水 コッペパン	パンサンデー	はるさめ さとう あぶら 春雨 砂糖 ごま油 ごま	ローズハム	もやし きゅうり にんじん コーン	酢 うすくちしょうゆ		
5	もく 木 ごはん	じゃがいも	とりにく きゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ ひよこ豆	かぼちゃ たま 玉ねぎ グリーンピース	とじから 塩 こしょう ハンキボタージュ うすくちしょうゆ		
		パンキンスープ	さとう あぶら 砂糖 ごま油	ハム こんぶ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	酢 うすくちしょうゆ	646 744
6	さん 金 コッペパン	りっちゃんサラダ	ちゃんぽん めん あぶら ちゃんぽん 麺 サラダ油	ぶたにく 豚肉 イカ えび かまぼこ	キャベツ もやし たま 玉ねぎ にんじん ねぎ	おろしんにんにく おろししょうが 料理酒 とじから 塩 こしょう うすくちしょうゆ	621 727
		だいこん 大根サラダ	さとう あぶら 砂糖 ごま油 ごま	ちくわ	だいこん 大根 きゅうり もやし	酢 うすくちしょうゆ	
9	げつ 月 ごはん	ペンネのトマト煮	マカロニ	とりにく ベーコン だいず 鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ	たま 玉ねぎ ぶなしめじ トマト	パセリフレーク とじから 香ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	660 761
		中2リクエスト レッドキャベツサラダ	じゃがいも いた 板こんにやく サラダ油 砂糖	とりにく だいず 鶏肉 大豆	にんじん ごぼう たま 玉ねぎ 青豆	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	
10	か火 三色丼	うめ あ 梅おかか和え	さとう ごま	かつお節	もやし キャベツ にんじん きゅうり ばいにく 梅肉	こいくちしょうゆ	730
		さんしょくどん 三色丼	こめ あぶら さとう 米 サラダ油 砂糖	たまご とりにく だいず 卵 鶏肉 大豆	あおまめ 青豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 おろししょうが	654 766
11	すい 水 コッペパン	さかな しる 魚のみそ汁	しろみざかな どうふ 白身魚 豆腐 みそ	たま 玉ねぎ こまつな 小松菜 にんじん	料理酒 煮干し おろししょうが		
		★ 給食・保体委員会リクエスト ★ げんりょう 減量	ひ ちゅうか 冷やし中華	ちゅうかめん さとう あぶら 中華麺 砂糖 ごま油	ハム	きゅうり もやし あおまめ 青豆 にんじん コーン	酢 うすくちしょうゆ
12	もく 木 ごはん	フルーツ杏仁	あんにとどうふ 杏仁豆腐	おうとう 黄桃 パイン みかん			
		ごもく 五目スープ	とりにく 鶏肉	にんじん チンゲン菜 さいたま 玉ねぎ *HAPPY*	厚煎り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	623 730	
13	さん 金 ごはん	『ハッピーにんじんの日』	ぶたにくたまご 豚肉 卵	たま 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ たけのこ きくらげ	おろしんにんにく おろししょうが こいくちしょうゆ 豆板醤		
		チャプチェ	はるさめ さとう あぶら 春雨 砂糖 ごま ごま油	とりにく きゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース	とじから クリームボタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	617 706
17	か火 ごはん	かいそう 海藻サラダ	さとう ごま あぶら 砂糖 ごま ごま油	ちりめん かいそう 海藻	キャベツ もやし にんじん	酢 うすくちしょうゆ	
		9月17日 十五夜行事献立	じゅうごやだんごじる 十五夜団子汁	こおぎこ さといも 小麦粉 里芋	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	だいこん 大根 ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	煮干しだし うすくちしょうゆ 料理酒
16	敬老の日	せんぎりだいこん す もの 千切大根の酢の物	さとう 砂糖 ごま	ツナ わかめ	せんぎりだいこん 千切大根 にんじん キャベツ きゅうり	酢 うすくちしょうゆ	
		じゅうごや 十五夜デザート	ゼリー	つきみ きゅうれき がつ にち うつく つき なが 月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を 供えて感謝する行事 です。『十五夜』や『中秋の名月』ともいいます。 つきみ とき つきみ さといも そな 月見の時は、月見だんごや里芋などを供えます。	つきみ とき つきみ さといも そな 月見の時は、月見だんごや里芋などを供えます。	つきみ とき つきみ さといも そな 月見の時は、月見だんごや里芋などを供えます。	



あき ねんちゅうぎょうじ
秋の年中行事

月見



日曜	主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をこく	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
18 すい水	コッペパン	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ	バター フレーク 塩 こしょう とうもろこし しょうゆ	642
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう とうもろこし しょうゆ	738
19 もく木	ぶた 豚キムチ丼	豚キムチ丼 豚キムチ丼の具を ごはんのせて食べてください。	こめ さとう 米 砂糖 ごま油	ぶたにく 豚肉	はくさい 白菜キムチ にんじん キャベツ なら	おろしにんにく おろししょうが 料理酒 とうもろこし しょうゆ	603
		中2リクエスト スプラウト入りスープ		ベーコン	たま コーン 玉ねぎ にんじん えのき だいこん ブロッコリースプラウト カイワレ大根	とりから 料理酒 塩 こしょう とうもろこし しょうゆ	705
20 きん釜	げんりょう 減量 コッペパン	わふう 和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ サラダ油	ぶたにく 豚肉	たま にんじん 玉ねぎ しいたけ えのき	おろしにんにく 塩 こしょう とうもろこし しょうゆ こいくちしょうゆ	635
		りんごサラダ	さとう 砂糖 サラダ油	ツナ	ぶなしめじ ねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん	酢 とうもろこし しょうゆ 塩 こしょう	730
23 月							
24 か火	ごはん	のっぺい汁	かたくりこ さとも 片栗粉 里芋	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐	だいこん にんじん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	煮干し みりん とうもろこし しょうゆ 料理酒	653
		あ さかな 揚げ魚のレモン和え そ やさい (添え野菜)	あ あぶら さとう 揚げ油 砂糖	タラ	レモン (もやし にんじん)	うすくちしょうゆ バター フレーク (うすくちしょうゆ)	766
25 すい水	げんりょう 減量 コッペパン	♡ 中2リクエスト ♡ ジャージャー麺	うどん サラダ油 砂糖	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 みそ	たけのこ しいたけ たま 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ	おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	627
		まめまめサラダ	さとう 砂糖 ごま油	だいず 大豆 ロースハム	あおまめ 青豆 キャベツ にんじん コーン きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 塩	726
26 もく木	ごはん	あすかじる 飛鳥汁		とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	ごぼう にんじん えのき こまつな 小松菜	だし昆布 厚揚げ	619
		中2リクエスト とうみょうい やさいいた 豆苗入り野菜炒め		ぶたにく 豚肉	とうみょうい 豆苗 キャベツ たま 玉ねぎ	おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒 塩 こしょう	724
27 きん釜	コッペパン	チリコンカン	じゃがいも	だいず ぶたにく 大豆 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん トマト	バター フレーク おろしにんにく チリソース トマトがチャップ ウェスターズ パプリカ とうもろこし しょうゆ	618
		ハムとチーズのサラダ	マヨネーズ	ロースハム チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ 塩 こしょう	705
30 げつ月	ごはん	わかめうどん	うどん	とりにく 鶏肉 わかめ ちくわ 油あげ	しいたけ にんじん ねぎ はくさい 白菜	煮干し みりん とうもろこし しょうゆ	706
		おかかマヨネーズ和え	マヨネーズ	ちくわ かつお節	せんざりだいこん 千切大根 にんじん キャベツ	こいくちしょうゆ	828

- ★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています★
- ★ 主食は『黄』の食品です★

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
- 鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
- 食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



※9月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	639kcal	25.9g	18.6g	336mg	2.2mg	2.2g	6.1g	中学生	741kcal	29.6g	20.7g	357mg	2.6mg	2.6g	7.3g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g

この日はハッピー人蔘が入っています♪

○9月のしいたけは北方産を使用する予定です。