

9月献立表

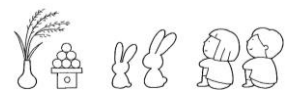
北方町学校給食センター

日	曜	献立名 ごはんだてめい ★ 給食・保体委員会リクエスト ★	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ ちょうしとの おもに体 の調子 を整える	調味料 ちょうみりょう	カロリー (kcal) 小学生 中学生	
2	げつ	なつやさい 夏野菜カレー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px;">夏野菜カレーの具を ごはんにかけて食べてください。</div>	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	
		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	761		
3	か	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	650	
		パンサンスー	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	762	
4	すい	コッペパン パンキンクスープ	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 グリンピース	とりから 塩 こしょう パンキンポタージュ うすくちしょうゆ	646	
		りっちゃんサラダ	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	744	
5	もく	ごはん ちゃんぽん	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	
		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	727	
6	きん	コッペパン パンネのトマト煮 中2リクエスト	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	
		レッドキャベツサラダ 技術	さとう あぶら 砂糖 サラダ油	ちくわ	レッドキャベツ キャベツ もやし	酢 うすくちしょうゆ	761	
9	げつ	ごはん とりにく だいず にも 鶏肉と大豆の煮物 中2リクエスト	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	624	
		うめ 梅おかか和え	さとう 砂糖 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	
10	か	さんしょくどん 三色丼 三色丼の具を ごはんのにせて食べてください。	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	
		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	766	
11	すい	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	640	
		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		736	
12	もく	ごはん ごもく 五目スープ 『ハッピーにんじんの日』		とりにく 鶏肉	にんじん チンゲン菜 さいたま 玉ねぎ *HAPPY* ぶなしめじ ねぎ	厚煎り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	623	
		チャプチェ	はるさめ さとう あぶら 春雨 砂糖 ごま ごま油	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	730	
13	きん	こくとう 黒糖パン ♡ 中2リクエスト ♡	じゃがいも こおぎこ 小麦粉 マーガリン	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 グリンピース	とりから クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	617	
		かいそう 海藻サラダ	さとう 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	706	
16		***・***・***・***・*** 敬老の日 ***・***・***・***・***						
17	か	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	626	
		せんぎりだいこんすも 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。				726



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	バセリフレーク 塩 こしょう とりから うすくちしょうゆ	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 うすくちしょうゆ	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 うすくちしょうゆ	603
		中2リクエスト	スプラウト入りスープ	技術	ベーコン	たま 玉ねぎ にんじん えのき 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 うすくちしょうゆ
20 きん金	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 玉ねぎ しいたけ えのき	おろしにんにく 塩 こしょう うすくちしょうゆ 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 うすくちしょうゆ 塩 こしょう
23 月	しゅうぶん ひ 秋分の日						
24 か火	ごはん	のっぺい汁	かたくりこ さといも 片栗粉 里芋	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐	だいこん 大根	煮干し みりん うすくちしょうゆ 料理酒	653
		あげ 揚げ魚のレモン和え そ やさい (添え野菜)	あ 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 バセリフレーク (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 ♡	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 玉ねぎ	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 鶏肉 豆腐 牛乳	ごぼう にんじん えのき 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 豆苗入り野菜炒め	技術	ぶたにく 豚肉	とうみょう 豆苗 キャベツ 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
27 きん金	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	バセリフレーク おろしにんにく チリソース トマトケチャップ ウスターソース パプリカ とりから こいくちしょうゆ	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 白菜	煮干し みりん うすくちしょうゆ	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参が入っています♪

○9月のしいたけは北方産を使用する予定です。