



令和4年度

## 給食献立表

9月

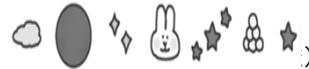


高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal タンパク質g 塩分g
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等		
1 (木)	そぼろごはん 牛乳	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖	むぎ枝豆 しょうが	しょうゆ 塩	774 35.5 2.6
	すまし汁	豆腐		えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ	にぼし(だし用) 塩 しょうゆ 酒	
	千草和え	油揚げ いか	油 砂糖 ごま	ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 酢	
2 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			613 21.1 2.0
	太平燕	豚肉 えび うずら卵	春雨 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	酒 塩 ガラスープ こしょう しょうゆ オイスターソース	
	棒々鶏	鶏肉	砂糖 ごま	きゅうり キャベツ もやし しょうが	酢 しょうゆ	
5 (月)	親子丼 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	米 麦 砂糖 でん粉	しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし用)	611 25.2 1.8
	ごぼうサラダ	まぐろ	砂糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり	酢 しょうゆ	
	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			
6 (火)	八宝菜	豚肉 いか えび うずらの卵	ごま油 でん粉	たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ ヤングコーン にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう 酒	709 27.0 3.4
	大学芋		さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま		しょうゆ	
	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			
7 (水)	チンジャオロース	豚肉 みそ	ごま油 砂糖 でん粉	たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが	酒 豆板醤 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	614 21.1 2.4
	夏野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ もやし なす 小松菜	ガラスープ 塩 酒 こしょう しょうゆ	
	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			
8 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			619 25.7 2.6
	焼きビーフン	豚肉 ちくわ えび	ビーフン 油	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン しいたけ	ウスターソース 塩 こしょう 酒 しょうゆ	
	ブロッコリーサラダ	まぐろ	砂糖 油	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう	
9 (金)	麦ごはん 牛乳 お月見ゼリ	牛乳	米 麦		お月見ゼリー	635 24.3 1.4
	さといものそぼろ煮	豚肉 鶏肉 厚あげ	里芋 砂糖 油	玉ねぎ にんじん こんにゃく むぎ枝豆 しいたけ	しょうゆ 酒 みりん	
	大豆とツナのサラダ	大豆 まぐろ	ごまドレッシング	とうもろこし にんじん きゅうり		
12 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			624 26.2 1.6
	豚肉とキャベツのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	油 砂糖 ごま油 でん粉	キャベツ ピーマン にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが	酒 豆板醤 しょうゆ	
	まめまめサラダ	大豆	油	むぎ枝豆 とうもろこし きゅうり にんじん	しょうゆ 塩 こしょう 酢	
13 (火)	麦ごはん 牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	米 麦			614 28.1 2.6
	冷や汁	豆腐 煮干粉 みそ	ごま	きゅうり 大葉	煮干し(だし用)	
	いわし生姜煮	いわし	砂糖 でん粉	しょうが	しょうゆ みりん 塩	
	小松菜のお浸し		砂糖 ごま	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢	
14 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			586 22.1 1.9
	じゃがいものうま煮	鶏肉 厚揚げ ちくわ	砂糖 油 じゃがいも	にんじん しいたけ たけのこ こんにゃく いんげん 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 赤かえてのり ちりめん 寒天	砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
15 (木)	高千穂牛のピラフ 牛乳	牛乳 <b>高千穂牛</b>	米 麦 バター	しょうが ねぎ レタス にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	601 22.4 2.3
	トマトのフレッシュサラダ	かにかま	油	ブロッコリー <b>きゅうり</b> <b>トマト</b> ピーマン	酢 しょうゆ こしょう	
	マロニースープ	ベーコン わかめ	マロニー	<b>しいたけ</b> 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	ガラスープ 塩 こしょう	
16 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			612 26.5 2.2
	きびなごの黒糖がらめ	きびなご	油 でん粉 黒砂糖 ごま		しょうゆ 酒 みりん	
	キャベツの酢の物		砂糖	キャベツ にんじん	酢 しょうゆ	
	野菜のみそ汁	油揚げ わかめ みそ		にんじん 玉ねぎ しめじ もやし なす ねぎ	煮干し(だし用)	



令和4年度 給食献立表



日 (曜)	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal タンパク質g 塩分g
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をとのえる 野菜・果物・きのこ 等		
20 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			696 22.7 1.8
	肉団子の甘酢あん	牛肉 鶏肉 豚肉	じゃがいも 油 砂糖 でん粉 パン粉	玉ねぎ たけのこ にんじん しいたけ ビーマン	しょうゆ 酢 塩 ケチャップ	
	野菜のごま和え	ちくわ	ごま 砂糖	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ	
21 (水)	くりごはん 牛乳	牛乳	<b>米 くり</b>		塩 酒	637 25.6 2.2
	豚肉のごまみそマヨネーズ	豚肉 みそ	マヨネーズ ごま	にんじん キャベツ ほうれん草 しょうが	酒 しょうゆ	
	団子汁	厚揚げ	でん粉 砂糖	かぼちゃ にんじん さつまいも 小松菜 <b>しいたけ</b> ねぎ 玉ねぎ	しょうゆ 塩 みりん 酒 煮干し(だし用)	
22 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			681 24.5 1.9
	なすとひき肉のスパゲティ	鶏肉 豚肉 チーズ	スパゲティ 油	なす 玉ねぎ にんじん しめじ トマト にんにく	ケチャップ 酒 塩 ウスターソース こしょう しょうゆ	
	アセロラジュレ		砂糖	アセロラ果汁 パイン みかん りんご果汁 ナタデココ		
26 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			649 26.9 2.3
	五目豆	鶏肉 昆布 大豆	じゃがいも 砂糖	れんこん にんじん こんにゃく いんげん	しょうゆ 酒 みりん 塩	
	きのこの山里汁	厚揚げ みそ	里芋	ごぼう しいたけ えのきたけ にんじん ほうれん草 しめじ ねぎ	煮干し(だし用)	
27 (火)	減量麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			628 21.9 2.6
	豚キムチ担々麺	豚肉	中華麺 ごま ごま油	にら もやし にんじん しいたけ 白菜キムチ しょうが にんにく きくらげ	ガラスープ しょうゆ 酒 豆板醤	
	千切り大根のナムル	ハム	ごま ごま油 砂糖	千切り大根 ほうれん草 にんじん きゅうり	しょうゆ 酢	
28 (水)	とりめし 牛乳	牛乳 鶏肉	米 麦 油 砂糖	ごぼう にんじん グリーンピース	しょうゆ 酒 塩	687 32.0 2.4
	豚肉とれんこんの炒め煮	豚肉 厚揚げ	里芋 砂糖 ごま油 油	れんこん こんにゃく たけのこ にんじん いんげん	塩 しょうゆ みりん	
	納豆サラダ	納豆 チーズ かつお節 のり	マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
29 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			622 26.5 2.3
	魚のねぎソース和え	タラ	砂糖 油 でん粉 ごま油	しょうが ねぎ	しょうゆ	
	かきたま汁	豆腐 かまぼこ 卵 わかめ	でん粉	にんじん えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ 塩 かつお節(だし用) 昆布(だし用)	
30 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			604 27.8 1.8
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	油 砂糖	玉ねぎ にんじん にら もやし しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	けんちん汁	厚揚げ	里芋	にんじん ごぼう 小松菜 しいたけ ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 酒	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0
月平均	633	16.1	27.3	364	2.7	345	32	2.2	4.9



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

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。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか? これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

