



令和3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	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子をととのえる		
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	野菜・果物・きのこ 等		
1 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			617 26.3 2.7
	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	
	甘酢和え	ちくわ	砂糖 ごま油	もやし こまつな にんじん	酢 しょうゆ	
	冷汁	豆腐 みそ 煮干粉	ごま	きゅうり 大葉	塩 煮干し(だし用)	
2 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			681 26.1 2.6
	なすとひきにくの スパゲティ	牛肉 豚肉 チーズ	スパゲティ 油	にんにく なす 玉ねぎ にんじん しめじ トマト	塩 酒 ケチャップ ウスターソース こしょう しょうゆ	
	フルーツサラダ	ミルク寒天	油	パイナップル もも みかん	塩 こしょう 酢 しょうゆ	
3 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			666 32.8 2.0
	かんぱちのチリソース煮	かんぱち	でん粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん むぎ枝豆 しいたけ	塩 チリソース ケチャップ こしょう	
	にらたま汁	かまぼこ 豆腐 卵		こまつな えのきだけ にんじん にら	酒 しょうゆ 煮干し(だし用)	
6 (月)	親子丼 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	米 麦 でん粉 砂糖	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし用)	652 25.4 2.0
	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	しょうゆ 酢	
7 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			601 22.2 2.4
	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 青ピーマン	酒 豆板醤 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	
	夏野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ もやし ズッキーニ こまつな	ガラスープ 酒 塩 しょうゆ こしょう	
8 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			702 32.8 2.9
	キャベツのメンチカツ	鶏肉 豚肉	パン粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ	酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ ケチャップ	
	ポイルブロッコリー		砂糖	ブロッコリー	酢 しょうゆ	
	かきたま汁	かまぼこ 豆腐 わかめ たまご		玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	塩 みりん しょうゆ 煮干し(だし用)	
9 (木)	11日(土) 運動会前日準備分の振替休業日					
10 (金)	コーンごはん 牛乳	牛乳	米 麦	とうもろこし	酒 塩	655 28.8 2.3
	かにかまサラダ	かにかま	米 ごま マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり	酒 しょうゆ 塩 こしょう	
	桜島鶏団子汁	鶏団子 とうふ		にんじん 玉ねぎ こまつな しいたけ ごぼう	しょうゆ みりん 塩 煮干し(だし用) 酒	
11 (土)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			692 27.3 1.7
	豚肉とれんこんの煮物	豚肉 厚あげ	さといも 油 砂糖 ごま油	れんこん たけのこ にんじん こんにゃく いんげん	酒 塩 しょうゆ みりん	
	納豆サラダ	納豆 チーズ かつおぶし のり	マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
14 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			646 25.5 2.2
	五目豆	鶏肉 大豆 こんぶ	じゃがいも 油 砂糖	れんこん にんじん こんにゃく いんげん	しょうゆ 酒 塩 みりん	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ わかめ みそ		かぼちゃ えのきだけ 玉ねぎ にら	煮干し(だし用)	
15 (水)	チキンライス 牛乳	牛乳 鶏肉	米 麦 バター	玉ねぎ にんじん グリンピー ス	ケチャップ 酒 塩 こしょう	675 24.8 2.3
	ツナサラダ	ツナ	ごま	きゅうり キャベツ こまつな にんじん	マヨネーズ 塩 こしょう	
	ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	とうもろこし キャベツ にんじん	ガラスープ しょうゆ こしょう 塩	
16 (木)	高千穂牛とレタスの ピラフ 牛乳	牛乳 高千穂牛	米 麦 バター	しょうが 玉ねぎ ねぎ レタス にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう	603 23.3 2.9
	マロニースープ	ベーコン わかめ	マロニー	しいたけ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	ガラスープ 酒 塩 しょうゆ こしょう	
	高千穂どれサラダ	カニかま	油	ブロッコリー トマト きゅうり 青ピーマン	酢 しょうゆ こしょう	
17 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			664 23.9 1.8
	なすと厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚あげ みそ	油 砂糖	なす 玉ねぎ にんじん しいたけ 青ピーマン しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	もやしとちりめんの酢の物	ちりめん	ごま 砂糖	もやし キャベツ にんじん	しょうゆ 酢	

※献立および使用食材は天候やその他の都合で変更になる場合があります。



令和3年度 給食献立表



日 (曜)	献立名	赤の食品			黄の食品			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			おもにエネルギーのもとになる					おもに体の調子をととのえる		
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等			米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等					野菜・果物・きのこ 等		
21 (火)	麦ごはん 牛乳	十五 夜 行 事 食	牛乳			米 麦				603 23.2 1.4		
	里芋のそぼろ煮		鶏肉 豚肉 厚あげ			さといも 油 砂糖			玉ねぎ にんじん むぎ枝豆 こんにゃく しいたけ		しょうゆ 酒 みりん	
	おかかあえ レモンゼリー		かつおぶし			砂糖			ほうれんそう キャベツ もやし にんじん		しょうゆ デザート	
22 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦				631 26.7 1.6		
	豚肉と野菜のピリ辛炒め		豚肉 厚あげ			油 砂糖 ごま油 でん粉			キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが		酒 しょうゆ 豆板醤	
	まめまめサラダ		大豆 オリーブ油						とうもろこし むぎ枝豆 きゅうり にんじん		塩 こしょう しょうゆ 酢	
24 (金)	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米 麦				613 25.3 2.7		
	小松菜サラダ		かにかま			油			キャベツ きゅうり こまつな		しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	けんちん汁		鶏肉 豆腐 油揚げ			里芋			しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		しょうゆ 酒 煮干し(だし用)	
27 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦				634 25.2 2.3		
	麻婆豆腐		豆腐 豚肉 みそ			油 砂糖 でん粉 ごま油			たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが		酒 しょうゆ 豆板醤 オイスターソース	
	わかめサラダ		ちくわ わかめ			砂糖 ごま油 ごま			キャベツ きゅうり にんじん		酢 しょうゆ	
28 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦				655 29.8 1.8		
	高野豆腐の卵とじ		鶏肉 高野豆腐 卵 かまぼこ			砂糖			玉ねぎ しいたけ こまつな にんじん		しょうゆ 酒 煮干し(だし用)	
	千切り大根のオーロラサラダ		まぐろ チーズ			マヨネーズ			切り干し大根 にんじん きゅうり		ケチャップ	
29 (水)	根菜カレーライス 牛乳		牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト			米 麦 油			ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ むぎ枝豆 にんにく しょうが	塩 ガラスープ カレールー しょうゆ こしょう ケチャップ	643 24.8 2.7	
	ブロッコリーサラダ		鶏肉						ブロッコリー キャベツ とうもろこし	酢 しょうゆ こしょう		
	くりごはん 牛乳		牛乳			高千穂産米 栗				酒 塩		
30 (木)	真鯛のおろし煮	うぬ く ちも り	真鯛			でん粉 小麦粉 さとう 油			大根 しょうが	塩 しょうゆ みりん	673 28.5 2.9	
	きのこの山里汁		厚あげ			さといも みそ			ごぼう しいたけ ねぎ えのきたけ しめじ にんじん ほうれんそう	煮干し(だし用)		

※献立および使用食材は天候やその他の都合で変更になる場合があります。

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	645	16.6	28.5	368	2.9	259	27	2.2	5.1

9月1日は防災の日

もしもの時のために備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日~1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちする果物や野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。