

9月 献立表

日曜日	曜日	献立名	飲み物	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量	献立メモ			
2	金	夏野菜のカレーライス オニオンドレッシング ぶどう (テラウェア)		鶏こま肉 牛乳、粉チーズ	こめ、★小麦粉、 上白糖	油、揚げ油、有塩 バター	ピーマン、かぼ ちや、にんじん	たまねぎ、ズッキーニ、 にんにく、しょうが、な す、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ぶどう	764 kcal 21.6 g 27.8 g 2.6 g	2学期が始まりました。今日 のカレーはカボチャとナスと ズッキーニが入った夏野菜カ レーです。	
5	月	ごはん 筑前煮 海藻サラダ		鶏こま肉、生揚 げ	牛乳、海藻ミッ クス、しらす干 し	こめ、じゃがい も、こんにゃく、 上白糖	ひまわり油、白 ごま	にんじん、さやい んげん	たけのこ、ごぼう、干し しいたけ、もやし、キャ ベツ、たまねぎ	736 kcal 28.1 g 22.3 g 2.9 g	海藻には、食物繊維が多くビ タミンやミネラルもたくさん 含まれています。
6	火	マーボー丼 レタススープ 梨		豚ひき肉、絹ご し豆腐、大豆、赤 みそ、豚小間	牛乳	こめ、上白糖、か たくり粉	ひまわり油、ご ま油	にんじん	たまねぎ、たけのこ、干 しいたけ、にんにく、 しょうが、グリーンピー ス、えのきたけ、レタス、 ★なし	735 kcal 28.2 g 19.7 g 2.7 g	今日の果物は、旬の「梨」で す。シャリシャリとした食感 を楽しみましょう。
7	水	麦ごはん あじの南蛮漬け 磯和え みそ汁		あじ、糸けすり 節、油揚げ、赤み そ、白みそ	牛乳、刻みのり	こめ、★おおむ ぎ、でんぷん、★ 小麦粉、三温糖、 じゃがいも	揚げ油	にんじん、こまつ な	しょうが、長ねぎ、もや し、キャベツ、たまねぎ	742 kcal 30.3 g 18.9 g 2.3 g	南蛮漬けは、揚げた食材に甘 酢を絡めた料理で、保存食に 向いています。
8	木	麦ごはん 菊花蒸し 春雨サラダ みそ汁		豚ひき肉、だい ず、★鶏卵、絹ご し豆腐、湯葉	牛乳、カットわ かめ、だし昆布	こめ、★おおむ ぎ、上白糖、でん ぷん、緑豆はるさ め、三温糖	サラダ油、ごま 油	にんじん、糸みつ ば	しょうが、長ねぎ、たま ねぎ、干しいたけ、 ホールコーン、もやし、 きゅうり、えのきたけ	741 kcal 27.8 g 21.6 g 2.5 g	9月9日は重陽の節句です。 この日は菊を食べる風習があ ります。
9	金	和風スープパグッティ モロヘイヤのサラダ お月見だんご		ベーコン、豚か た肉、押し豆腐	牛乳、刻みのり、 もずく、しらす 干し	★スパグッティ、 上白糖、白玉粉、 上新粉、三温糖、 かたくり粉	油、ごま油、白ご ま	にんじん、モロヘ イヤ、オクラ	にんにく、たまねぎ、ぶ なしめじ、えのきたけ、 もやし、きゅうり、すだ ち	742 kcal 27.7 g 18.9 g 3.1 g	9月10日は十五夜です。この 日は大気が澄んで、月がきれ いに見えます。
12	月	ナシゴレン 大根のスープ アップルケーキ		★えび、ベーコ ン、★鶏卵	牛乳	こめ、★薄力粉、 上白糖	ひまわり油、ご ま油、白すりご ま、有塩バター、 アーモンド	にんじん、こまつ な	たまねぎ、だいこん、★ りんご	763 kcal 26.2 g 23.4 g 3.3 g	ナシゴレンとは、インドネシ ア風の「チャーハン」です。
13	火	麦ごはん 五目卵焼き ツナのごま和え みそ汁		★鶏卵、鶏ひき 肉、まぐろ缶、油 揚げ、赤みそ、白 みそ	牛乳、カットわ かめ	こめ、★おおむ ぎ、三温糖、じゃ がいも	油、白すりごま	にんじん	干しいたけ、たけの こ、グリーンピース、きゅ うり、もやし、キャベツ、 長ねぎ	759 kcal 32.7 g 25.4 g 2.4 g	給食の卵焼きは、たくさんの 具材を入れて焼くのてうま味 があり、栄養もたっぷり摂れ ます。
14	水	ミルクパン ラザニア コンソメスープ		豚ひき肉、ベー コン	牛乳、プロセス チーズ	★ミルクパン、★ ペンネ、★小麦 粉、じゃがいも	有塩バター、油	ホールトマト、ト マトピューレ、パ セリ、にんじん	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、しょうが	836 kcal 31.5 g 29.6 g 3.6 g	ラザニアは何層にも重ねて焼 きますが、今日はペンネマカ ロニを使っています。
15	木	ムケッカ カラフルサラダ ボンデケーキ		まだら、★えび	牛乳、粉チーズ	こめ、でんぷん、 上白糖、白玉粉	オリーブ油、油	ホールトマト、 ピーマン、赤ピー マン	にんにく、たまねぎ、長 ねぎ、しょうが、キャベ ツ、きゅうり、とうもろ こし	754 kcal 29.7 g 19.8 g 2.6 g	ブラジルの郷土料理です。 「ムケッカ」はブラジルの海 鮮シチューです。
16	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁		生サケ、白みそ、 豚小間、木綿豆 腐、赤みそ、白み そ	牛乳	こめ、上白糖、 じゃがいも	白すりごま、有 塩バター	にんじん、青ピー マン、こまつな	しょうが、キャベツ、た まねぎ、えのきたけ、と うもろこし、長ねぎ	743 kcal 36.5 g 18.2 g 2.2 g	「鮭のちゃんちゃん焼き」は 炒める際にちゃんちゃんと呼 ぶ音からこのような名前に なったそうです。
20	火	ごまごはん 京がんと野菜の吉野煮 9品目サラダ		京がんとどき、 鶏こま肉	牛乳、カットわ かめ	こめ、もち米、上 白糖、こんにゃ く、じゃがいも、 でんぷん	白ごま、アーモ ンド、ひまわり 油、ごま油	にんじん、さやい んげん、水菜	たけのこ、キャベツ、ぶ なしめじ、もやし、れん ごん、きゅうり、にんに く	777 kcal 27.6 g 23.5 g 2.7 g	サラダは9品入っています。 どんな野菜が入っているか探 してみましょう。
21	水	連体応援・愛知県 みそカツ丼 冬瓜汁 冷凍みかん		豚ひれ、★鶏卵、 豚ひき肉、木綿 豆腐	牛乳	こめ、★小麦粉、 ★パン粉、上白 糖、でんぷん	揚げ油、油、白す りごま	にんじん	キャベツ、にんにく、と うがん、えのきたけ、長 ねぎ、冷凍みかん	800 kcal 34.6 g 20.9 g 2.0 g	明日は連合体育大会なので、 味噌カツ丼です！選手のみな さんは頑張ってください！
22	木	チキンライス 豆の洋風スープ フルーツヨーグルト		鶏こま肉、レン ズまめ、ウィン ナー	牛乳、ヨーグル ト	こめ、さつまい も、上白糖	ひまわり油	トマト缶、にんじ ん、パセリ	たまねぎ、グリーンピー ス、にんにく、セロリー、 ★黄桃缶、パインアッ プル缶、★りんご缶、み かん缶	795 kcal 27.3 g 19.9 g 3.1 g	『豆の洋風スープ』はレンズ 豆を豊富に使ったスープで す。ほかにも野菜やさつまい もがいっぱい入っています。
26	月	吹き寄せごはん にぎすの唐揚げ じゃがもちスープ		鶏こま肉、にぎ す、豚かた肉、油 揚げ	牛乳、だし昆布	こめ、★小麦粉、 かたくり粉、じゃ がいも	むきぐり、ひま わり油、揚げ油	にんじん	ぶなしめじ、だいこん、 ごぼう、長ねぎ	758 kcal 26.9 g 19.3 g 2.8 g	じゃがいもには、免疫力を高 めてくれるビタミンCが豊富 に含まれています。
27	火	麦ごはん フーチャンプル もずくのみそ汁		豚かた肉、木綿 豆腐、★鶏卵、糸 けすり節、赤み そ、白みそ	牛乳、もずく	こめ、★おおむ ぎ、★焼きい ろ	油、ごま油	にんじん、こまつ な、にら、万能ねぎ	もやし、キャベツ、たま ねぎ	754 kcal 34.8 g 24.7 g 3.0 g	フーチャンプルはゴーヤでは なく、「お麩」を使った炒め 物です。
28	水	ナン キーマカレー 人参ドレッシング		豚ひき肉	牛乳	★ナン、じゃがい も、★小麦粉、上 白糖	油、有塩バター、 アーモンド	にんじん、ホール トマト	しょうが、にんにく、た まねぎ、キャベツ、きゅ うり	802 kcal 28.5 g 37.1 g 3.8 g	キーマカレーの「キーマ」は ひき肉という意味です。
29	木	ごはん 鮭の紅葉焼き 切干大根のハリハリ漬け みそ汁		さけ、油揚げ、赤 みそ、白みそ	牛乳、刻み昆布、 カットわかめ	こめ、じゃがいも	マヨネーズ、ご ま油	にんじん	切干しだいこん、もや し、たまねぎ、だいこん	769 kcal 33.1 g 23.5 g 2.2 g	切干大根は大根の乾燥品で す。コリコリした歯ごたえを 楽しみましょう。
30	金	中間考査・簡易給食 ジャージャー麺 柿		豚ひき肉、だい ず、赤みそ	牛乳	★蒸し中華めん、 上白糖、でんぷん	ごま油、油	にんじん	にんにく、しょうが、長 ねぎ、たまねぎ、干し しいたけ、きゅうり、もや し、かき	705 kcal 28.6 g 18.0 g 2.0 g	定期テストお疲れさまでし た。今日の柿は種なしです。

※購入物資の都合等により、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。