



# 9月 予定献立表



日 曜	料理名			主 な 材 料			エネルギー
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー		おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱ゆ力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分
2	月	◇チキンカレーライス◇	カラフルサラダ トマトのピクルス 果物 9月1日 防災の日	牛乳 鶏肉 ピザチーズ 金時豆(乾)	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん ホールトマト りんご キャベツ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン むきえだまめ(冷凍) きゅうり トマト 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖	868 kcal 27.2 g 24.3 g 2.4 g
3	火	ごはん	青椒肉絲 ピーマンソテー きゅうりのピリカラ漬け 洋梨ケーキ ベトナム 9月2日は 独立宣言を記念する日	牛乳 豚肉 ロースハム たまご	にんにく しょうが にんじん 玉葱 たけのこ(水煮) りょくとうもやし 青ピーマン 赤ピーマン 干し椎茸 なら ねぎ きゅうり 西洋なし(缶詰)	精白米 米ぬか油 じゃがいもでん粉 三温糖 ごま油 ピーマン 食塩不使用バター 上白糖 薄力粉	846 kcal 31.3 g 22.2 g 2.5 g
4	水	ごはん	豆腐のオイスター煮 野菜のごま酢がけ 貝焼きみそ風卵焼き 果物 青森 (貝焼きみそ)	牛乳 木綿豆腐 豚肉 油揚げ ほたてがい(水煮) 白みそ たまご	しょうが にんにく 玉葱 にんじん はくさい チンゲンツアイ 干し椎茸 たけのこ(水煮) 切干しだいこん なら きくらげ(乾) こねぎ 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖 白すりごま	807 kcal 35.4 g 24.9 g 2.0 g
5	木	チーズパン	あじのハーブフライ 野菜炒め インディアンサラダ 菊入りかぶの甘酢漬 ぶどうゼリー 9月9日 重陽の節句 (菊の節句)	牛乳 あじ たまご 粉寒天	にんにく にんじん りょくとうもやし 玉葱 青ピーマン キャベツ ホールコーン きゅうり かぶ かぶ(葉) 菊のり ぶどうジュース	チーズパン 大豆油 薄力粉 パン粉(乾燥) 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖	825 kcal 34.9 g 29.4 g 3.1 g
6	金	ごはん	冷しゃぶごまだれ ミニトマト 南瓜のそぼろ煮 ひじき豆 果物 ごま	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 大豆(国産、乾) 干ひじき(乾) 油揚げ	しょうが キャベツ にんじん りょくとうもやし きゅうり ねぎ ミニトマト 西洋かぼちゃ 果物	精白米 白すりごま 三温糖 ごま油 じゃがいもでん粉 こんにゃく 米ぬか油	806 kcal 32.9 g 20.4 g 1.6 g
9	月	◇ブルコギ丼◇	春雨サラダ 野菜の梅おかか和え パインケーキ 韓国 (ブルコギ)	牛乳 豚肉 ロースハム かつお節 たまご	にんにく ぶなしめじ なら にんじん 玉葱 りょくとうもやし キャベツ チンゲンツアイ きくらげ(乾) きゅうり 切干しだいこん 梅びしお パインアップル(缶詰)	精白米 米ぬか油 三温糖 白いりごま じゃがいもでん粉 普通はるさめ(乾) ごま油 食塩不使用バター 上白糖 薄力粉	878 kcal 32.0 g 23.1 g 2.4 g
10	火	ごはん	魚のみそ焼き かぼちゃの香味天 生揚げと根菜の煮物 野菜の土佐あえ 果物 かぼちゃ さやいんげん	牛乳 さわら 白みそ 生揚げ かつお節	ねぎ しょうが 西洋かぼちゃ にんにく ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん こまつなりょくとうもやし 果物	精白米 三温糖 米ぬか油 白いりごま 大豆油 こんにゃく ごま油	844 kcal 35.0 g 25.6 g 1.9 g
11	水	ごはん	生揚げのきのこあん キャベツの生姜酢あえ 青菜のじゃこ和え お月団子 9月13日 十五夜	牛乳 生揚げ 豚肉 カットわかめ かつお節 ちりめんじゃこ	ぶなしめじ えのきたけ 干し椎茸 にんじん 玉葱 ねぎ しょうが キャベツ りょくとうもやし こまつな	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいもでん粉 冷凍白玉	803 kcal 32.6 g 20.4 g 2.8 g
12	木	黒砂糖パン	ギリシャ風ムサカ(ミートリ-スガ'ラツ) イタリアンサラダ 大根のカレー漬 果物 ギリシャ (ムサカ)	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト(全脂無糖) たまご 粉チーズ 大手亡(乾)	玉葱 マッシュルーム(水煮) にんじん ホールトマト なす キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン レモン(果汁、生) にんにく 赤ピーマン だいこん 果物	黒砂糖パン 米ぬか油 薄力粉 じゃがいも 大豆油 上白糖 三温糖	796 kcal 27.9 g 25.8 g 2.6 g
行事のため、13日(金)～18日(水)は給食がありません。							

日 曜	料理名			主 な 材 料							エネルギー							
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー		おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱ゆ力になる食品					たんぱく質 脂質 塩分							
19 木	ごはん	ツナカレーコロッケ キャベツのコーンとえ 野菜の辛子あえ さゆりの香り漬 果物	いんげん豆	牛乳 大手亡(乾) 豚ひき肉 大豆(国産、乾) ツナ たまご	玉葱 にんじん キャベツ ホールコーン こまつな りょくとうもやし きゅうり しょうが 果物	精白米 じゃがいも 米ぬか油 薄力粉 パン粉(乾燥) 大豆油 三温糖 ごま油 白いりごま	856 kcal	24.7 g	26.2 g	1.6 g								
20 金	ごはん	あじのごま照り焼き 野菜のアーモンドあえ 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの浅漬 さつまいもの小倉煮	冬瓜 さつまいも	牛乳 あじ 豚ひき肉 あずき(乾)	にんにく しょうが こまつな ごぼう にんじん レモン(果汁、生) とうが 干し椎茸 玉葱 グリンピース(冷凍) キャベツ	精白米 白いりごま 黒いりごま 三温糖 米ぬか油 スライスアーモンド(乾) さつまいも	792 kcal	33.2 g	17.2 g	2.2 g								
24 火	ごはん	スパニッシュオムレツ スパゲティーバジリコ 野菜のガーリックソテー かぶのピクルス オレンジゼリー	しめじ	牛乳 豚ひき肉 たまご ベーコン 粉寒天	玉葱 青ピーマン にんじん にんにく はくさい ぶなしめじ こまつな ホールコーン かぶ 赤ピーマン かぶ(葉) オレンジジュース	精白米 じゃがいも 米ぬか油 スパゲッティ オリーブ油 三温糖 上白糖	833 kcal	27.2 g	21.0 g	2.2 g								
25 水	◇チキンクリーム スパゲティ◇	コールスロー かぼちゃのソテー 果物	かぼちゃ	牛乳 鶏肉 生クリーム 金時豆(乾) ベーコン 粉チーズ	玉葱 にんじん ぶなしめじ マッシュルーム(水煮) こまつな キャベツ きゅうり 西洋かぼちゃ にんにく 果物	スパゲッティ 米ぬか油 有塩バター 薄力粉 三温糖	820 kcal	33.1 g	25.7 g	2.2 g								
26 木	ごはん	秋刀魚の蒲焼き 紅白なます 豆入り筑前煮 野菜のごまあえ 果物	さんま	牛乳 さんま 刻み昆布 大豆(国産、乾) さつまいも	しょうが だいこん にんじん ゆず(果汁、生) ごぼう たけのこ(水煮) 玉葱 さやいんげん こまつな りょくとうもやし 果物	精白米 じゃがいも 米ぬか油 大豆油 三温糖 米ぬか油 こんにゃく 白すりごま	845 kcal	27.9 g	28.4 g	2.6 g								
27 金	ごはん	生揚げと野菜のみそ炒め ごまジャコ大根サラダ 若芽と水菜のツナあえ 果物	糸寒天	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 糸寒天 ちりめんじゃこ カットわかめ ツナ	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) キャベツ 玉葱 干し椎茸 ねぎ きゅうり 切干しいんげん みずな 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 米ぬか粉 ごま油 白いりごま	793 kcal	34.5 g	22.9 g	3.2 g								
30 月	ごはん	鶏肉の七味焼き 金平ごぼう 白菜のおかかあえ きのこの卵とじ 果物	旬の果物	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 たまご さつまいも	にんにく しょうが ごぼう にんじん はくさい みずな こまつな えのきたけ 果物	精白米 ごま油 白いりごま じゃがいも 米ぬか粉 こんにゃく 三温糖 白すりごま	773 kcal	37.4 g	20.0 g	2.6 g								
※都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※栄養価は、牛乳1本を含みます。				今月の平均栄養価				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
毎日の給食に食育の意義をもったテーマを設けています。 ○ 暦・行事    ♪ 地産地消    ☀ 季節の食材    ♡ 郷土・外国文化								824	31.7	23.6	2.4	423	3.5	363	0.53	0.63	57	7.0

## 今月の献立より

毎日の給食の食育のテーマについて紹介します。

### 1. 暦・行事

9月1日 防災の日 カレーライス ※献立は2日実施  
災害についての認識を深め、災害に対処する心構えを準備する日です。  
1923年9月1日に関東大震災が発生したことに由来しています。

9月13日 十五夜 お月見団子 ※献立は11日実施  
一年で最も美しい月を見ることが出来る日です。

### 2. 地産地消

糸寒天…東京都の伊豆諸島テングサを使って作られています。

災害時の炊き出しや備蓄料理の  
定番メニューです。



### 3. 郷土・外国文化

- **ベトナム ビーフン** お米から作られる麺。ベトナムでは「ブン」と呼ばれています。
- **青森県 貝焼きみそ風卵焼き**  
貝がらの上でホタテと卵を使って作られる料理です。みそで味つけします。  
給食では卵焼き風に作られています。
- **ギリシャ ギリシャ風ムサカ**  
じゃがいもやなすを使った料理です。ソースと一緒に焼いたグラタンのような料理です。ソースにヨーグルトを使うところがポイントです。
- 4. **季節の食材**…ごま、かぼちゃ、さやいんげん、さんま、さつまいもなど

