



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	
3	月	始 業 式					
4	火	ごはん	生揚げのみそ炒め 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 切干しだいこん みずな 果物	精白米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 白いりごま	791 kcal 34.5 g 22.9 g 3.2 g
5	水	ミルクパン	ギリシャ風ムサカ (ポテトとナスのミートソース) イタリアンサラダ 大根のカレー漬 果物 オリパラメニュー ギリシャ	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト たまご 粉チーズ いんげんまめ(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) にんにく 赤ピーマン だいこん 果物	ミルクパン 米油 薄力粉 じゃがいも 大豆油 上白糖 三温糖	791 kcal 28.7 g 26.6 g 2.8 g
6	木	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 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 板こんにゃく 米油	793 kcal 32.4 g 19.7 g 1.6 g
7	金	ごはん	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	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 ぶどうストレートジュース	精白米 大豆油 薄力粉 パン粉(乾燥) 米油 じゃがいも 三温糖 上白糖	816 kcal 28.5 g 20.4 g 1.9 g
10	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 いんげんまめ(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
11	火	ごはん	豆腐のオイスター煮 ごま酢がけ 貝焼きみそ風卵焼き 果物 青森	牛乳 木綿豆腐 豚肉 油揚げ ほたてがい・貝柱 (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 チンゲンツァイ 干し椎茸 たけのこ(水煮) 切干しだいこん いら きくらげ(乾) こねぎ 果物	精白米 米油 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
12	水	ごはん	白身魚のみそ焼き 南瓜の香味天 生揚げと根菜の煮物 野菜の土佐あえ 果物 かぼちゃ	牛乳 ホキ 白みそ 生揚げ 花かつお	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 米油 白いりごま 大豆油 板こんにゃく ごま油 糸こんにゃく	779 kcal 32.8 g 19.7 g 2.1 g
13	木	ごはん	鶏肉の七味焼き 金平ごぼう おかかあえ きこの卵とじ 果物 ブルー	牛乳 鶏肉 糸寒天 油揚げ 花かつお たまご さつま揚げ	にんにく しょうが ごぼう にんじん はくさい ホールコーン 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 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく 三温糖 白すりごま	778 kcal 37.6 g 20.2 g 2.6 g

毎月19日は食育の日!

行事のため、14日(金)～19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		
20	木	◇チキンクリーム スパゲティ◇	コールスロー かぼちゃのガーリックソテー 果物 かぼちゃ	牛乳 鶏肉 生クリーム いんげんまめ(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 米油 有塩バター 薄力粉 三温糖	823 kcal 33.4 g 25.7 g 2.2 g		
21	金	ごはん	生揚げのきのこあんかけ キャベツの生姜酢あえ 小松菜のじゃこ和え お月見団子 9月24日 十五夜	牛乳 生揚げ 豚肉 カットわかめ 花かつお 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	796 kcal 32.0 g 19.9 g 2.8 g		
25	火	ごはん	あじのごま照り焼き 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 みすな ごぼう にんじん レモン(果汁) とうがん 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 米油 アーモンド さつまいも	794 kcal 33.4 g 17.1 g 2.2 g		
26	水	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 野菜のピクルス みかんゼリー チンゲンサイ	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 チンゲンツァイ ホールコーン かぶ 赤ピーマン かぶ(葉) 温州蜜柑ジュース	精白米 じゃがいも 米油 スパゲッティ オリーブ油 三温糖 上白糖	831 kcal 27.0 g 20.9 g 2.2 g		
27	木	◇ブルコギ丼◇	春雨サラダ きゅうりの梅風味 パインケーキ オリパラメニュー 韓国	牛乳 豚肉 ロースハム たまご	にんにく ぶなしめじ いら にんじん 玉葱 りょくとうもやし キャベツ チンゲンツァイ きくらげ(乾) きゅうり 梅干し(塩漬) パインアップル(缶詰)	精白米 米油 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 無縁バター 上白糖 薄力粉	849 kcal 29.0 g 22.5 g 2.9 g		
28	金	ごはん	秋刀魚の蒲焼き 紅白なます 豆入り筑前煮 ごまあえ 果物 さんま	牛乳 さんま 刻み昆布 大豆(国産、乾) さつま揚げ	しょうが だいこん にんじん ゆず(果汁) 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 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 米油 板こんにゃく 白すりごま	831 kcal 27.8 g 28.4 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)
814	31.1	22.5	2.4	421	3.4	358	0.50	0.61	54	7.0

今月の献立より

災害時の炊き出しや備蓄料理の定番！

1. 暦・行事

- 9月1日 防災の日 カレーライス** ※献立は3日(10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9日 重陽の節句 菊** ※献立は7日実施
菊の花を飾って、邪気を払い長寿を願うお節句です。
- 9月24日 十五夜 お月見団子** ※献立は21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。



3. 郷土・外国文化

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。

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。

韓国 プルコギ

韓国を代表する肉料理！

「プル」には「火」、「コギ」には「肉」という意味があります。

4. 季節の食材…さんま、チゲツァイ、ごま、さつまいも、かぼちゃ、プルーンなど

