

# 9月 献立予定表

| 日曜日  | 献立名  | おも ざいりようめい<br>主な材料名           |           |                               |  |  |  | えいようか<br>栄養価            |                   |
|--|--|-------------------------------|-----------|-------------------------------|--|--|--|-------------------------|-------------------|
|  |  | おも からだ<br>主に体をつくるものになる        |           | おも からだ ちょうし とどの<br>主に体の調子を整える |  | おも<br>主にエネルギーのもとになる                            |  | エネルギー<br>(Kcal)         | 食塩<br>相当量<br>(g)  |
|  |  | 1群<br>たんぱく質                   | 2群<br>無機質 | 3群<br>カロテン                    | 4群<br>ビタミンC, 他   | 5群<br>炭水化物                                     | 6群<br>脂質   |                         |                   |
| 1 金  | ごはん<br>牛乳<br>鶏肉の塩から揚げ<br>キャベツの昆布和え<br>かにかまスープ                    | とりにく                          | 牛乳<br>塩昆布 | チンゲンサイ                        | キャベツ きゅうり<br>えのきたけ たまねぎ きくらげ                           | ごはん<br>でん粉<br>ごま油                              | ガーリックパウダー 酒 塩<br>しょう油 塩 こしょう がらスープ                             | 幼 -<br>小 635<br>中 819   | -<br>1.9<br>2.3   |
| 4 月  | ごはん<br>牛乳<br>ひき肉カレー<br>水菜と大根のサラダ(ドレッシング)<br>冷凍みかん                | ぶた肉 ひよこまめ                     | 牛乳        | にんじん ビーマン トマト<br>みずな          | にんにく しょうが たまねぎ<br>マッシュルーム<br>だいこん<br>みかん               | ごはん<br>油                                       | ワイン カレー粉 カレールウ チャツネ<br>ウスターソース 塩 ポークブイオン<br>香味塩ドレッシング          | 幼 533<br>小 677<br>中 839 | 2.3<br>2.7<br>3.3 |
| 5 火  | 麦ごはん<br>牛乳<br>豚肉の生姜炒め<br>小松菜のおかか和え<br>わかめと豆腐の味噌汁                 | ぶた肉<br>かつお節                   | 牛乳        | こまつな にんじん                     | たまねぎ しょうが<br>もやし<br>ねぎ                                 | ごはん おおむぎ<br>しらたき 砂糖<br>油                       | 酒 しょう油 みりん<br>しょう油<br>かつおだし                                    | 幼 491<br>小 634<br>中 799 | 2.1<br>2.5<br>3.1 |
| 6 水  | きのこうどん(ソフトメン)<br>きのこうどん(きのこうどん汁)<br>牛乳<br>もちいなるの含め煮<br>たくあん和え    | とりにく                          | 牛乳        | にんじん ほうれんそう                   | しめじ まいたけ しいたけ だいこん ねぎ<br>キャベツ                          | ソフトメン<br>砂糖 でん粉<br>油<br>★もちいなり 砂糖              | 酒 しょう油 みりん 塩 かつおだし<br>しょう油 みりん 酒 かつおだし<br>塩                    | 幼 530<br>小 619<br>中 777 | 2.9<br>3.4<br>4.3 |
| 7 木  | ごはん<br>牛乳<br>鶏肉の香味焼き<br>ごま和え<br>豚汁                               | とりにく                          | 牛乳        | こまつな にんじん<br>にんじん             | にんにく<br>ごぼう だいこん ねぎ                                    | ごはん<br>ごま油<br>ごま<br>油                          | みりん しょう油 酒 一味唐辛子<br>しょう油<br>酒 かつおだし                            | 幼 515<br>小 642<br>中 821 | 1.5<br>1.8<br>2.2 |
| 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 <b>〈リクエスト献立・藤代小学校〉</b> 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 |  |                               |           |                               |  |  |  |                         |                   |
| 8 金  | ミルクパン<br>牛乳<br>鮭フライ(ソース)<br>ブロッコリーのガーリックソテー<br>野菜スープ<br>ぶどうゼリー   | さけ 卵<br>ベーコン<br>とりにく          | 牛乳        | ブロッコリー<br>にんじん                | しめじ にんにく<br>たまねぎ キャベツ                                  | ミルクパン<br>小麦粉 パン粉<br>油<br>オリーブ油<br>油<br>★ぶどうゼリー | 中濃ソース<br>ワイン 塩 こしょう しょう油<br>酒 塩 チキンブイオン こしょう しょう油              | 幼 532<br>小 678<br>中 847 | 1.7<br>2.3<br>2.9 |
| 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 <b>〈まごわやさしい献立〉</b> 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸       |  |                               |           |                               |  |  |  |                         |                   |
| 11 月   | ごはん<br>牛乳<br>さばのごまだれかけ<br>茎わかめの炒め煮<br>味噌汁<br>味噌汁                 | さば<br>ぶた肉 さつま揚げ<br>とりにく 豆腐 みそ | 牛乳        | にんじん<br>にんじん                  | えだまめ<br>ごぼう だいこん しめじ                                   | ごはん おおむぎ<br>砂糖 でん粉<br>ごま<br>油                  | 酒 しょう油 みりん<br>酒 みりん しょう油<br>酒 かつおだし                            | 幼 510<br>小 641<br>中 823 | 1.8<br>2.0<br>2.5 |
| 12 火   | 麦ごはん<br>牛乳<br>豚肉のケチャップ炒め<br>粉ふきいも<br>キャベツのスープ                    | ぶた肉                           | 牛乳        | にんじん                          | たまねぎ セロリ エリンギ<br>じゃがいも<br>キャベツ たまねぎ マッシュルーム<br>スイートコーン | ごはん おおむぎ<br>砂糖<br>油                            | 塩 酒 こしょう ケチャップ ウスターソース<br>ワイン カレー粉<br>塩 こしょう<br>チキンブイオン 塩 こしょう | 幼 514<br>小 662<br>中 829 | 1.4<br>1.6<br>2.0 |
| 13 水   | ごはん<br>牛乳<br>鶏とごぼうの甘辛揚げ<br>のり酢和え<br>もやしとベーコンの味噌汁                 | とりにく                          | 牛乳        | ほうれんそう にんじん                   | ごぼう<br>キャベツ<br>もやし ねぎ                                  | ごはん<br>でん粉 砂糖<br>油 ごま                          | しょう油 酒 みりん<br>しょう油 酢<br>かつおだし                                  | 幼 546<br>小 701<br>中 874 | 1.8<br>2.1<br>2.6 |
| 14 木   | ごはん<br>牛乳<br>しゅうまい①②②②②<br>春雨サラダ<br>家常豆腐                         | ★しゅうまい<br>ぶた肉 生揚げ みそ          | 牛乳        | にんじん<br>にんじん チンゲンサイ           | もやし<br>にんにく しょうが たけのこ<br>しいたけ たまねぎ                     | ごはん<br>はるさめ 砂糖<br>ごま油<br>油 ごま油                 | 酢 しょう油<br>酒 しょう油 オイスターソース<br>トウバンジャン みりん                       | 幼 511<br>小 685<br>中 -   | 1.5<br>1.9<br>-   |
| 15 金   | 黒パン<br>牛乳<br>チキンナゲット①①①①②<br>イタリアンサラダ(ドレッシング)<br>きのこことさつまいものシチュー | ★チキンナゲット                      | 牛乳        | パプリカ<br>にんじん                  | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ マッシュルーム しめじ                          | 黒パン<br>油                                       | イタリアンドレッシング<br>ペシャメルソース 塩 こしょう                                 | 幼 490<br>小 676<br>中 -   | 1.6<br>2.3<br>-   |
| 🇯🇵 <b>〈日本の食べ物の旅【愛知県】〉</b> 🇯🇵                                       |  |                               |           |                               |  |  |  |                         |                   |
| 19 火   | 麦ごはん<br>牛乳<br>味噌カツ<br>即席漬<br>すまし汁                                | ぶた肉 卵 みそ<br>かまぼこ 豆腐           | 牛乳        | にんじん<br>にんじん ほうれんそう           | キャベツ きゅうり<br>ねぎ えのきたけ                                  | ごはん おおむぎ<br>小麦粉 パン粉 砂糖<br>油 ごま                 | 塩 こしょう みりん 酒<br>一味唐辛子 塩<br>塩 しょう油 かつおだし                        | 幼 528<br>小 683<br>中 855 | 1.9<br>2.2<br>2.7 |



# 9月 献立予定表

| 日曜日             | 献立名   | 主な材料名  |        |            |   |                           |              | 栄養価   |                         |                   |
|-----------------|---|--|--------|------------|---|---------------------------|--------------|---|-------------------------|-------------------|
|                 |   | 主に体をつくるものになる                                       |        | 主に体の調子を整える |   | 主にエネルギーのもとになる             |              | エネルギー (Kcal)  | 食塩相当量 (g)               |                   |
|                 |   | 1群 たんぱく質   | 2群 無機質 | 3群 カロテン    | 4群 ビタミンC, 他                               | 5群 炭水化物                   | 6群 脂質        |   |                         |                   |
| 20 水            | ちゃんぽん麺(中華めん)<br>ちゃんぽん麺(ちゃんぽんスープ)<br>牛乳<br>餃子①②②②②<br>チンゲンサイの炒め物 | ぶた肉 なたと<br>★シーフードミックス<br>牛乳<br>★餃子<br>ハム           | 牛乳     | にんじん       | しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ                       | 中華めん<br>でん粉               | 油 ごま油        | 酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ                                   | 幼 533<br>小 677<br>中 849 | 2.0<br>2.6<br>3.2 |
| 21 木            | ごはん<br>牛乳<br>煮魚<br>ひじきサラダ<br>さつまいもの味噌汁                          | あかうお<br>ひじき<br>ぶた肉 生揚げ みそ                          | 牛乳     |            | しょうが<br>もやし えだまめ                          | ごはん<br>砂糖                 | ごま油          | しょう油 みりん 酒<br>しょう油 酢 塩                                | 幼 485<br>小 629<br>中 795 | 2.1<br>2.6<br>3.2 |
| 22 金            | バターロール<br>牛乳<br>ハッシュドポテト①②②③<br>オニオンドレッシングサラダ<br>チキンとパンネのトマト煮   | ぶり肉<br>にんじん トマト                                    | 牛乳     | こまつな にんじん  | キャベツ にんにく たまねぎ<br>たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム にんにく | バターロール<br>★ハッシュドポテト<br>砂糖 | 油<br>オリーブ油   | しょう油 塩<br>ワイン ケチャップ がらスープ<br>ウスターソース 塩 こしょう           | 幼 511<br>小 650<br>中 801 | 1.8<br>2.3<br>3.0 |
| < 世界の料理紹介【韓国】 > |   |  |        |            |   |                           |              |   |                         |                   |
| 25 月            | ごはん<br>牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>もやしときくらげのナムル<br>ねぎ塩スープ                 | とり肉<br>ベーコン<br>にんじん チンゲンサイ                         | 牛乳     |            | にんにく<br>もやし きゅうり きくらげ<br>ねぎ しめじ           | ごはん<br>でん粉 小麦粉<br>砂糖 水あめ  | 油 ごま油<br>ごま油 | ケチャップ しょう油 コチュジャン 酢<br>酢 しょう油<br>酒 しょう油 塩 がらスープ       | 幼 511<br>小 641<br>中 824 | 1.8<br>2.1<br>2.6 |
| 26 火            | 麦ごはん<br>野菜ふりかけ<br>牛乳<br>さんまのオレンジ煮<br>しょうが和え<br>豆乳味噌汁            | とり肉 ベーコン<br>★さんまのオレンジ煮<br>こまつな にんじん<br>にんじん ほうれんそう | 牛乳     |            | キャベツ しょうが<br>だいこん                         | ごはん おおむぎ                  |              | ★野菜ふりかけ<br>しょう油<br>酒 かつおだし                            | 幼 533<br>小 661<br>中 824 | 1.9<br>2.1<br>2.5 |
| 27 水            | 和風スパゲッティ<br>牛乳<br>野菜コロッケ(ソース)<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ハニーヨーグルト     | とり肉 ベーコン<br>牛乳<br>★ハニーヨーグルト                        | 牛乳     | にんじん       | えのきたけ しめじ たまねぎ<br>えだまめ にんにく               | スパゲッティ 粉ゼラチン<br>★野菜コロッケ   | オリーブ油        | ワイン コンソメ 塩 しょう油<br>中濃ソース<br>酢 塩 こしょう                  | 幼 582<br>小 648<br>中 781 | 1.7<br>1.9<br>2.4 |
| 28 木            | ごはん<br>牛乳<br>いかフリッター①①①②<br>キャベツのソテー<br>ハッシュドポーク                | ぶり肉<br>ハム<br>にんじん                                  | 牛乳     |            | キャベツ<br>にんにく たまねぎ マッシュルーム                 | ごはん<br>砂糖                 | 油            | 塩 こしょう<br>ワイン ハヤシフレック ポークパイオン<br>ケチャップ トマトピューレ こしょう 塩 | 幼 502<br>小 648<br>中 847 | 1.7<br>2.0<br>2.5 |
| < お月見献立・十五夜 >   |   |  |        |            |   |                           |              |   |                         |                   |
| 29 金            | ごはん<br>牛乳<br>ハンバーグおろしソース<br>おひたし<br>月見汁<br>みたらし団子               | ★ハンバーグ<br>かつお節<br>とり肉                              | 牛乳     | こまつな にんじん  | だいこん<br>もやし<br>ほうれんそう<br>ごぼう しめじ ねぎ       | ごはん<br>でん粉                | 油            | しょう油 みりん 酒<br>しょう油<br>酒 しょう油 みりん かつおだし 塩              | 幼 556<br>小 676<br>中 845 | 1.8<br>2.0<br>2.4 |

\* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。  
 \* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。  
 \* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)・中・職員 の順に示しています。  
 \* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

| 栄養素       | 基準量         |       | 9月の平均       |       |
|-----------|-------------|-------|-------------|-------|
|           | エネルギー(Kcal) | 食塩(g) | エネルギー(Kcal) | 食塩(g) |
| 幼稚園       | 490         | 1.5   | 522         | 1.9   |
| 小学校(3・4年) | 650         | 2.0   | 658         | 2.2   |
| 中学校       | 830         | 2.5   | 825         | 2.8   |



**お知らせ** 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

| 日   | 学校名   | 理由    |
|-----|-------|-------|
| 1日  | 藤代幼稚園 | 始業式   |
| 12日 | 久賀小学校 | 創立記念日 |
| 14日 | 中学校   | 市郡新人戦 |
| 15日 | 中学校   | 市郡新人戦 |

## 給食だよ!



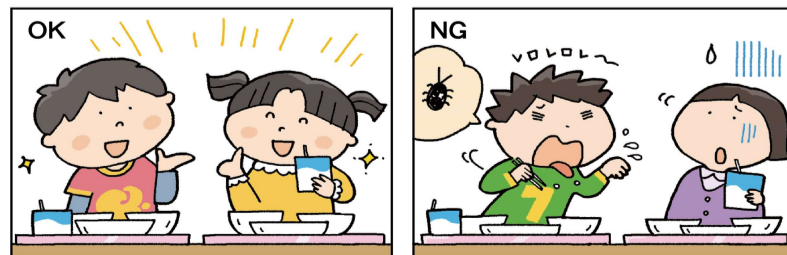
### 9月の給食のめあて

楽しく食事をしよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

## 食事中は楽しい話題にしよう

食事のマナーは、人と楽しく食事するために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。



## 9/11(月) まごわやさしい献立



「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合い言葉です。「まごわやさしい」を意識することで、バランスの良い食事につながります。ご家庭でも積極的に取り入れてみましょう。

- ま (豆) …大豆や大豆製品
- ご (ごま) …ごまなどの種実類
- わ (わかめ) …わかめなどの海藻類
- や (野菜) …緑黄色野菜・淡色野菜・根菜類
- さ (魚) …魚介類
- し (しいたけ) …しいたけなどのきのこ類
- い (いも) …じゃがいもなどのいも類