



# 9月の献立予定表



令和元年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか しくざい 赤の食材		みどり しくざい 緑の食材		き しくざい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	からだ 体の調子を整える	からだ 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
2 (月)	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ もやし中華あえ ワンタンスープ	牛乳	メルルーサ	玉ねぎ	にんじん	ごはん	片栗粉	586	24.7	15.6	275	2.6	鮫小
		ハム	ぶた肉	ピーマン	キャベツ	サラダ油	さとう	742	29.9	17.7	299	3.2	
3 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまみそ焼き 豆まめサラダ ジャがいものみそ汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	にんじん	ごはん	さとう	635	27.3	20.9	327	2.2	
		みそ	大豆	小松菜	玉ねぎ	ねりごま	ごま	803	33.2	24.3	353	2.7	
4 (水)	ソフトめん 牛乳 カレーなんばん 海藻サラダ 巨峰(小2コ、中3コ)	牛乳	とり肉	玉ねぎ	にんじん	ソフトめん	サラダ油	643	24.1	16.6	341	4.6	古中
		わかめ	茎わかめ	ねぎ	小松菜	カレールー	さとう	800	29.4	19.0	372	5.1	
5 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き 栄養きんぴら とうふとわかめのみそ汁	牛乳	とり肉	にんじん	インゲン	ごはん	さとう	587	28.9	17.2	328	2.4	
		とうふ	あぶらあげ	ごぼう	レンコン	サラダ油		739	34.8	19.5	353	3.0	
6 (金)	かみかみごはん 牛乳 イカのしょうが焼き 切干大根サラダ どさんこ汁	牛乳	イカ	キャベツ	にんじん	麦ごはん	じゃがいも	583	27.1	14.6	308	2.4	
		ぶた肉	わかめ	インゲン	ねぎ	バター		727	32.4	16.3	339	2.9	
9 (月)	麦ごはん 牛乳 ギョーザ(1人2コ) パンパンジーサラダ 中華コーンスープ ミニトマト(1人2コ)	牛乳	ぶた肉	中華くらげ	きゅうり	麦ごはん	さとう	575	20.7	16.1	303	2.3	
		ササミ	たまご	キャベツ	もやし	片栗粉	小麦粉	710	24.1	17.4	317	2.8	
10 (火)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 かおりあえ けんちん汁	牛乳	さんま	ほうれん草	もやし	ごはん	サラダ油	633	25.4	20.6	337	2.4	鮫小5年生 鮫中1,3年生 古中2年生
		錦糸卵	のり	にんじん	白菜	さとう	じゃがいも	801	30.9	23.9	365	3.0	
11 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の野菜みそ焼き かまぼこと野菜のごまサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	とり肉	玉ねぎ	しめじ	ごはん	さとう	606	28.8	18.8	310	2.5	鮫中2,3年生 古中2年生
		みそ	かまぼこ	にんじん	コーン	マヨネーズ	ごま	788	34.3	21.5	331	3.1	
12 (木)	食パン りんごジャム 牛乳 なすのミートグラタン カラフルサラダ ウインナーと野菜のスープ	牛乳	ぶた肉	なす	玉ねぎ	食パン	りんごジャム	617	24.3	22.2	372	3.4	鮫中
		チーズ	ウインナー	にんじん	きゅうり	オリーブオイル	さとう	769	29.1	26.1	410	4.3	
13 (金)	お月見献立 きのこごはん 牛乳 さばのお焼 き豆のおかかあえ さつまいものみそ汁 満月ゼリー	牛乳	とり肉	干ししいたけ	まいだけ	ごはん	さとう	685	27.4	24.6	302	2.9	
		あぶらあげ	サバ	しめじ	にんじん	さつまいも	ゼリー	859	32.9	28.3	332	3.6	
17 (火)	ごはん 牛乳 サケのレモン風味焼き ごまあえ えごま入りすいとん ヨーグルト	牛乳	サケ	キャベツ	にんじん	ごはん	ねりごま	707	28.3	17.1	444	3.4	古小
		とり肉	あぶらあげ	小松菜	こんにゃく	ごま	さとう	883	34.3	19.4	472	4.2	
18 (水)	☆ラッキースター給食☆ 麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ゆかりあえ かき玉みそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	キャベツ	麦ごはん	サラダ油	602	29.5	16.6	384	2.5	
		青大豆	とうふ	きゅうり	にんじん			763	35.8	18.9	125	3.3	
19 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのバジル焼き フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳	とり肉	キャベツ	きゅうり	米粉パン	オリーブオイル	653	30.1	22.3	332	3.6	
		ツナ		にんじん	小松菜	さとう	バター	789	35.8	26.0	359	4.6	
20 (金)	わかめごはん 牛乳 ぎせいとうふ 和風サラダ 地元野菜のみそ汁	牛乳	わかめ	干ししいたけ	にんじん	ごはん	じゃがいも	699	22.8	15.9	352	3.1	
		とうふ	たまご	ほうれん草	大根			724	26.7	17.9	382	3.7	
24 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきのサラダ 青菜のみそ汁	牛乳	サバ	キャベツ	にんじん	ごはん	さとう	645	24.0	23.5	323	2.5	
		みそ	ひじき	もやし	小松菜	ごま油	じゃがいも	816	29.0	27.6	357	3.1	
25 (水)	ごはん 牛乳 玄米入りとりつくね(1人2コ) ビーフンいため 中華スープ	牛乳	とり肉	玉ねぎ	にんじん	ごはん	ビーフン	604	21.7	18.1	309	2.5	古小2,3,4,5年生 (1,6年生ハイキング) 鮫中1,2年生
		ベーコン	なると	小松菜	キャベツ	サラダ油	さとう	759	25.9	20.5	330	3.1	
26 (木)	黒とうパン 牛乳 とり肉のレモンソースかけ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳	とり肉	ねぎ	ブロッコリー	黒とうパン	片栗粉	735	30.8	28.5	382	3.1	鮫中1,2年生
		ウインナー		キャベツ	きゅうり	サラダ油	さとう	848	38.9	32.7	414	3.7	
27 (金)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 小松菜のナムル オレンジ	牛乳	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	麦ごはん	じゃがいも	659	23.2	19.8	323	2.3	
		錦糸卵	大豆	インゲン	バナナ	サラダ油	カレールー	821	27.9	22.9	346	2.9	
30 (月)	ごはん 牛乳 いわしフライ バックソース ササミと切干大根のサラダ 具だくさん汁	牛乳	いわし	切干大根	キャベツ	ごはん	小麦粉	604	24.3	18.4	327	2.3	
		たまご	ササミ	インゲン	にんじん	パン粉	さとう	773	29.4	21.1	352	2.8	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食一ロメモ	今月の地場産品(予定)		今月の平均栄養価 *右は基準値				
			小学校(中学年)		中学校		
<p>今月は、6日(金)が「かみかみ献立」です。よくかむことを意識して食べましょう。13日(金)は「お月見献立」です。月を觀賞すると同時に、作物の収穫を感謝する日でもあります。秋の味覚でもある「きのこ」や「さつまいも」を使った献立になっています。そして、まん丸なお月様をイメージした「満月ゼリー」も登場します。18日(水)は「ラッキースター給食」です。星型のにんじんを見つけられるかな?お楽しみに♪</p>	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こんにゃく、たまご、じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、なす、ピーマン、ミニトマト、インゲン		エネルギー kcal	639	650	790	830
	9月の旬の食材		たんぱく質 g	26.1	18~32	31.3	25~40
	なす、えだまめ、チンゲンサイ、さつまいも、ピーマン、パプリカ、さんま、いわし、巨峰		脂質 g	19.4	18~22	22.2	24~28
			カルシウム mg	336	350	391	450
			塩分 g	2.7	2.0	3.4	2.5