



9月の献立予定表



令和3年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		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								
1 (水)	ちゅうかめん 牛乳 イカのこうみ焼き ちゅうか和え タンメン汁	牛乳	いか	ねぎ	キャベツ	ちゅうかめん	さとう	602	35.2	15.3	314	3.5	古中
		ハム	ぶた肉	もやし	きゅうり	ごま	ごま油	790	42.3	17.5	340	4.2	
2 (木)	ごはん 牛乳 とりのから揚げ マカロニサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳	とり肉	にんじん	キャベツ	ごはん	かたくり粉	662	26.3	22.2	289	2.2	
		チーズ	わかめ	きゅうり	コーン	ごめ粉	サラダ油	833	31.4	25.7	305	2.8	
3 (金)	麦ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き かおりあえ しらたま汁	牛乳	あじ	こまつな	もやし	麦ごはん	みそ	620	28.5	16.7	351	2.2	
		みそ	たまご	にんじん	はくさい	さとう	ごま	775	34.2	18.8	381	2.7	
6 (月)	かみかみ献立 麦ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ 切干だいこんのごまサラダ きんぴら汁	牛乳	かつお	切干だいこん	キャベツ	麦ごはん	かたくり粉	631	26.6	19.5	339	2.0	
		ぶた肉	とうふ	にんじん	インゲン	サラダ油	ごま	804	32.1	23.8	367	2.5	
7 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のじゅうねん焼き やさしいため じゃがいものみそ汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	にんじん	ごはん	えごま	666	26.4	24.5	314	2.7	鯉中
		みそ	さとう	だけのこ	もやし	さとう	サラダ油	842	32.0	28.7	336	3.3	
8 (水)	ごはん 牛乳 ホッケのしお焼き だいこんサラダ あつあげのうま煮	牛乳	ほっけ	だいこん	にんじん	ごはん	サラダ油	615	28.1	19.7	386	2.2	
		かまぼこ	ぶた肉	キャベツ	こまつな	ごま油	さとう	790	35.9	23.2	429	2.7	
9 (木)	世界味めぐり献立～ドイツ～ 切り目入りコッペパン 牛乳 ソーセージ カラフルマリネ カルトフェル・ズッペ	牛乳	ソーセージ	えだまめ	コーン	コッペパン	さとう	661	24.6	27.0	300	3.3	
		だいたす	ベーコン	パプリカ	きゅうり	オリーブオイル	じゃがいも	777	28.3	29.4	319	4.0	
10 (金)	麦ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ (小1コ、中2コ) キャベツのごまみそ和え こまつなのみそ汁	牛乳	ちくわ	青のり	キャベツ	麦ごはん	こむぎ粉	605	22.9	17.0	362	2.3	古小
		あぶら揚げ	みそ	インゲン	にんじん	さとう	ごま	750	26.3	19.0	392	2.6	
13 (月)	お月見献立 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 豆のおかかあえ さとも汁 満月ゼリー	牛乳	さんま	えだまめ	キャベツ	ごはん	サラダ油	707	27.5	20.8	335	2.2	
		だいたす	かつお節	もやし	にんじん	さとう	さとも汁	916	33.9	24.3	363	2.8	
14 (火)	ごはん 牛乳 しゅうまい(1人2コ) ぶたキムチ わかめスープ	牛乳	ぶた肉	はくさいキムチ	もやし	ごはん	ごま	586	22.4	18.6	286	2.5	古小6年生 古中 (鯉小5年生 バイキング給食)
		みそ	わかめ	にら	ねぎ	ごま油		772	27.9	22.9	304	3.1	
15 (水)	ソフトめん 牛乳 手作りかき揚げ こんぶふうみ漬け うどん汁	牛乳	たまご	えだまめ	インゲン	ソフトめん	こむぎ粉	680	27.7	18.8	348	32.8	古中
		こんぶ	とり肉	にんじん	玉ねぎ	サラダ油		843	33.9	21.7	380	4.8	
16 (木)	コッペパン 牛乳 ココアクリーム なすのミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳	ぶた肉	なす	玉ねぎ	コッペパン	ココアクリーム	623	25.7	22.0	379	3.4	古中
		チーズ	とり肉	にんじん	ブロッコリー	オリーブオイル		750	30.8	25.7	418	4.2	
17 (金)	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース きのこ入りおひたし 具だくさん汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	もやし	麦ごはん	さとう	634	26.4	20.0	331	1.9	鯉小
		かつお節	あぶら揚げ	にんじん	しめじ	さつまいも		793	31.9	23.2	358	2.4	
21 (火)	ゆかりごはん 牛乳 手作りたまご焼き ごまあえ すいとん汁	牛乳	たまご	にんじん	だけのこ	ごはん	さとう	615	24.2	17.9	428	2.9	鯉中
		とり肉	みそ	えだまめ	キャベツ	ごま	こむぎ粉	778	29.3	20.6	478	3.5	
22 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のねぎみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 とうふのみそ汁	牛乳	とり肉	ねぎ	玉ねぎ	ごはん	ごま油	603	28.5	15.3	305	2.5	鯉中
		みそ	とうふ	にんじん	インゲン	さとう	サラダ油	762	34.2	17.2	326	3.1	
24 (金)	ごはん 牛乳 秋のみかくカレー もやしのナムル りんご	牛乳	とり肉	かぼちゃ	インゲン	ごはん	サラダ油	648	20.2	18.9	296	2.3	
		たまご		玉ねぎ	なす	さつまいも	ごま油	814	24.2	21.7	313	2.8	
27 (月)	麦ごはん 牛乳 さけのこうみ焼き ひじきのサラダサラダ とん汁	牛乳	さけ	もやし	にんじん	麦ごはん	ごま油	596	28.2	17.4	317	2.1	
		ひじき	ツナ	こまつな	だいこん	さとう	じゃがいも	756	34.4	19.9	341	2.6	
28 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き たくあんとやさしいごましょうゆ和え かき玉みそ汁	牛乳	ぶた肉	だいこん	キャベツ	ごはん	ごま油	619	26.8	21.3	308	2.4	古小6年生
		とうふ	わかめ	きゅうり	にんじん	ごま	さとう	783	32.5	24.8	329	2.9	
29 (水)	ごはん 牛乳 さばのしお焼き ちくぜん煮 はくさいのみそ汁	牛乳	さば	にんじん	ごぼう	ごはん	サラダ油	686	29.1	27.7	305	2.1	
		とり肉	とうふ	こんにゃく	干しいたけ	さとう		858	35.0	32.0	325	2.5	
30 (木)	こくとうパン 牛乳 とり肉のレモンソース ツナサラダ やさいスープ	牛乳	とり肉	ブロッコリー	にんじん	こくとうパン	サラダ油	691	32.2	24.7	358	3.6	
		ベーコン	チーズ	キャベツ	きゅうり	さとう	マヨネーズ	849	38.5	30.1	392	4.3	

※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	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		
まだまだ暑い日が続くので、規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけて生活しましょう。今月は、6日(月)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。9日(木)は「世界味めぐり献立」今回は「ドイツ」です。「カルトフェル・ズッペ」はドイツ語で「じゃがいものスープ」を意味する料理です。それから、少し早いですが13日(月)は「お月見献立」です。月を鑑賞すると同時に、食物の収穫を感謝する日でもあります。旬の野菜も、夏野菜から、秋に収穫される食材が多くなっていく時期です。毎日の給食を好き嫌いせずに食べて、元気にすごしましょう。	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいたす、こんにゃく、たまご、じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ、こまつな、きゅうり、なす、かぼちゃ		エネルギー kcal	638	650	802	830
	9月の旬の食材		たんぱく質 g	26.9	18~32	32.6	25~40
	なす、えだまめ、チンゲンサイ、さつまいも、ピーマン など		脂質 g	20.3	18~22	24.5	24~28
			カルシウム mg	333	350	370	450
		塩分 g	2.6	2.0	3.2	2.5	