



9月の献立予定表



令和4年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか	みどり	き	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休みなど
		しいがい 赤の食材	しいがい 緑の食材	しいがい 黄の食材						
1 (木)	ごはん 牛乳 手作りアジフライ 五色和え なめこ汁	牛乳 あじ たまご かまぼこ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ	こめ ビタミン米 こむぎこ パン粉 あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	628 796	26.4 32.1	18.6 21.4	329 355	2.1 2.6	古中
2 (金)	非常食を体験しよう！ 『救給カレー・ライスクッキー・水』	近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなります。普段から少し多めに食材を買い、食べたらいざという時に備える「ローリングストック」を家庭でも実践してみてください。								
5 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 切干大根のごまサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	しょうが 切干大根 キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ	こめ ビタミン米 さとう がま ドレッシング	640 805	27.6 33.1	22.6 26.1	350 381	2.3 2.8	鯉中
6 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のスパイシー揚げ 豆のおかか和え 小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 だいず あぶらあげ みそ	しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 小松菜	こめ ビタミン米 こむぎこ てんぷん あぶら じゃがいも	631 793	27.3 32.7	19.5 22.2	306 326	2.1 2.5	鯉中
7 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 フレンチサラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム オレンジ キャベツ きゅうり こまつな	めん パター オリブオイル さとう	650 854	30.1 38.5	17.5 20.3	350 387	3.8 5.0	鯉中
8 (木)	<鯉小5年バイキング> コッペパン 牛乳 アンサンブルエッグ カラフルソテー わかめスープ レースンクリーム	牛乳 わかめ ウィンナー とり肉 アンサンブルエッグ とうふ	もやし キャベツ ピーマン パプリカ コーン しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ	パン あぶら ジャム	672 795	23.8 28.4	30.7 34.2	392 427	3.2 4.0	古中
9 (金)	<お月見献立> ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 いそ和え 白玉汁 十五夜ゼリー	牛乳 いわし たまご のり あぶらあげ とり肉	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ ビタミン米 あぶら さとう 白玉もち ゼリー	713 895	24.5 29.7	23.1 27.1	327 345	2.3 2.8	
12 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のじゅうねん焼き 野菜の卵チーズ和え とうふのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ たまご チーズ とうふ	キャベツ ほうれんそう もやし だいこん にんじん しいたけ ねぎ	こめ ビタミン米 えごま さとう ごまあぶら	617 776	28.1 33.8	20.5 23.4	329 355	2.5 3.0	
13 (火)	ごはん 牛乳 イカのチリソース パンパンジーサラダ もずくとのスープ	牛乳 いか くらげ とり肉 もずく とうふ たまご	ねぎ きくらげしょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん	こめ ビタミン米 てんぷん こむぎこ あぶら さとう	611 770	29.2 35.1	18.3 20.8	311 333	2.4 3.0	鯉中
14 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き かまぼこと野菜のマヨサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 みそ かまぼこ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜	こめ ビタミン米 さとう こま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	631 796	28.5 34.1	19.5 22.4	313 335	2.5 3.1	古中 (1~2年)
15 (木)	<鯉小6年バイキング給食> パンパン 牛乳 オムレツ ベーコンと野菜のソテー ミートボールスープ	牛乳 オムレツ ベーコン ミートボール	キャベツ 玉ねぎ パプリカ マッシュルーム いんげん コーン にんじん 葱 しょうが もやし 白菜 ねぎ きくらげ	コッペパン あぶら	616 759	22.9 28.1	21.2 25.5	469 562	3.3 4.2	古中 (1~2年)
16 (金)	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 肉じゃが 大根のみそ汁	牛乳 ちくわ ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	にんじん 玉ねぎ しらたき いんげん しょうが だいこん ねぎ しいたけ	こめ ビタミン米 こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	678 841	26.5 30.8	19.1 21.6	333 356	2.7 3.1	鯉小 古中 (1~2年)
20 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き えいようきんぴら まめふのすまし汁	牛乳 さけ とり肉 さつまあげ とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん だいこん ねぎ しいたけ	こめ ビタミン米 さとう ごまあぶら まめふ	573 726	27.6 33.5	16.4 18.7	310 332	2.5 3.1	鯉中
21 (水)	おにぎりの日 牛乳 手作り玉子焼き ごまみそ和え ぶた肉と白菜のみそ汁	牛乳 たまご とり肉 みそ ぶた肉 とうふ	にんじん たけのこ えだまめ キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ こんにゃく 白菜	こめ ビタミン米 さとう こま	620 741	26.0 30.8	18.2 20.8	348 379	2.2 2.7	鯉中
22 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのコーンフ레이크焼き グリーンサラダ アルファベットスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン ツナ	コーン キャベツ きゅうり フロccoli にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ マッシュルーム	米粉パン パン粉 さとう マカロニ コーンフ레이크 オリブオイル ノンエッグマヨネーズ	659 809	38.4 46.8	23.5 27.7	331 360	3.3 4.2	
26 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き なめたけ和え かき玉汁	牛乳 ぶた肉 みそ かまぼこ とうふ わかめ たまご	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし なめたけ 玉ねぎ しいたけ	こめ ビタミン米 さとう こま てんぷん	595 749	30.5 36.6	17.8 20.2	328 354	2.3 2.8	
27 (火)	ごはん 牛乳 サバのたつた揚げ 野菜と卵のかおりづけ かぼちゃのみそ汁	牛乳 サバ たまご あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ だいこん きゅうり 小松菜 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ しめじ	こめ ビタミン米 てんぷん あぶら ごま	667 844	23.4 28.3	22.5 30.0	314 336	2.5 3.1	
28 (水)	ごはん 牛乳 チキンのガーリック焼き ツナともやし中華和え 生揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 ツナ なまあげ みそ	にんにく しいたけ キャベツ もやし きゅうり にんじん 白菜 ねぎ しいたけ	こめ ビタミン米 さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	612 769	27.2 32.6	19.7 22.4	321 346	2.3 2.9	
29 (木)	<たいの提供献立> コッペパン 牛乳 たいのパン粉焼き ミモザサラダ 水餃子スープ クリームゴールド	牛乳 たい チーズ ハム たまご	フロccoli キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ 白菜 チンゲンサイ	コッペパン 水餃子 パン粉 パター さとう ジャム オリブオイル	692 819	28.3 34.0	29.2 32.2	422 463	3.3 4.1	
30 (金)	ポークカレー (ごはん) 牛乳 海そうサラダ りんご	牛乳 かいそう ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ いんげん りんご しょうが にんにく パナナ	こめ ビタミン米 さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら カレールー	642 807	20.8 25.0	18.3 21.1	287 302	2.6 3.1	

※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。

みほさんの給食一ロメモ		今月の地場産品(予定) 市町村・県内産		今月の平均栄養価 *右は基準値				
1日「防災の日」にちなんで、2日の学校給食はお休みで、非常食を体験します。今回、非常食の1食分は2日に食べて、もう1食分は学校で保管・管理します。ぜひ、ご家庭でも食品備蓄について考えてみましょう。9日は、お月見献立です。お月見の日は、季節の野菜や果物等をお供えし、農作物の収穫に感謝します。29日は、愛媛県の漁業協同組合さんから「鯛」の無償提供があります。普段の給食では、なかなか鯛を食べることができないので、今からとても楽しみです！9月も生産者さんや調理員さんなどへの感謝の気持ちを持っていただきます！		こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ だいず、こんにゃく、えごま こまつな、じゃがいも、たまねぎ かぼちゃ、きゅうり、もやし など		小学校(中学年) 中学校				
				エネルギー kcal	639	650	797	830
				たんぱく質 g	27.2	18~32	32.8	25~40
				脂質 g	21.0	18~22	24.1	24~28
				カルシウム mg	340	350	370	450
				塩分 g	2.6	2.0	3.3	2.5

※9月21日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。