



# 9月の献立予定表



令和5年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あかしょくざい 赤の食材		みどりしょくざい 緑の食材		きしょくざい 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	お休みなど
		おもにからだをつくる	おもにからだを整える	おもにからだを整える	おもにからだを整える	おもにエネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
1 (金)	ごはん 牛乳 手作りあじフライ 春雨サラダ 大根汁	牛乳	あじ	キャベツ	きゅうり	こめ	ビタミン米	624	26.6	18.6	331	2.2	古小 (非常食 の体験)
		たまご	ハム	ほうれん草	にんじん	小麦粉	油 ごま油	790	32.3	24.1	357	2.7	
4 (月)	ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き こんぶの油炒め あさり汁	牛乳	豆腐	こんにゃく	大根 ねぎ	こめ	ビタミン米	592	26.3	19.3	354	2.6	鯉中
		あさり	みそ	小松菜	こんにゃく	さとう	油 ごま油	750	32.0	22.2	387	3.2	
5 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の野菜あんかけ 豆のおかか和え 油揚げのみそ汁	牛乳	とり肉	もやし	にんじん いら	こめ	ビタミン米	580	29.5	14.5	299	2.1	鯉中
		みそ	大豆	キャベツ	きゅうり	さとう	でん粉	731	35.4	16.2	317	2.6	
6 (水)	カレーうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ カラフル和え	牛乳	ちくわ	もやし	キャベツ ほうれん草	ソフトめん	小麦粉	742	29.2	22.8	366	5.0	鯉中
		たまご	とり肉	パプリカ	こんにゃく ねぎ	油	ごま	903	34.9	26.0	400	6.2	
7 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのコーンフレーク焼き フルーツヨーグルトサラダ パンネ野菜スープ	牛乳	とり肉	バナナ	みかん	米粉パン	マヨネーズ	700	36.9	23.4	351	2.8	鯉中
		チーズ	ヨーグルト	パイ	玉ねぎ	コーンフレーク	パン粉	859	44.9	27.6	385	3.6	
8 (金)	<カミカミ献立> 麦ごはん 牛乳 イカのチリソース 切干大根のごま酢和え 中華コーンたまごスープ	牛乳	いか	ねぎ	しょうが にんにく	こめ	大麦	610	26.6	16.9	326	2.4	鯉中
		ツナ	たまご	にんじん	切干大根	ビタミン米	でん粉	759	31.7	19.0	351	2.9	
11 (月)	ごはん 牛乳 野菜肉団子 チンジャオロースー わかめスープ	牛乳	肉団子	にんにく	しょうが	こめ	ビタミン米	578	26.4	16.7	300	2.4	鯉中
		ぶた肉	わかめ	パプリカ	ピーマン	さとう	油	715	31.2	18.3	317	2.9	
12 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き ごぼうとレンコンのきんぴら なめこ汁	牛乳	ぶた肉	にんにく	ねぎ なめこ	こめ	ビタミン米	604	28.9	15.3	308	2.8	古中2・3年
		みそ	さつまあげ	ごぼう	にんじん	さとう	油 ごま油	760	34.5	17.0	328	3.5	
13 (水)	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ くらげと春雨のサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	キャベツ	こめ	ビタミン米	676	25.9	20.6	320	2.9	古中2・3年 鯉中
		くらげ	たまご	きゅうり	大根	パン粉	小麦粉	846	31.0	23.5	343	3.6	
14 (木)	食パン 牛乳 白身魚のピザ焼き ツナサラダ ウィンナーと野菜のスープ いちご&マーガリン	牛乳	メルルーサ	ピーマン	玉ねぎ コーン	パン	油	695	31.4	28.1	408	3.6	古中2・3年
		チーズ	ツナ	トマト	キャベツ にんじん	じゃがいも	マヨネーズ	836	38.0	32.4	455	4.5	
15 (金)	ごはん 牛乳 すぶた ハムともやしの中華和え たまごスープ	牛乳	すぶた	しょうが	玉ねぎ にんじん 筍	こめ	ビタミン米	641	26.9	20.4	324	2.7	鯉小
		たまご	ハム	しいたけ	ピーマン もやし	でん粉	油	812	32.7	23.7	349	3.3	
19 (火)	<食育の日～9月は防災月間！おすすめの備蓄食品～> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 (さば缶をイメージしました。給食は手作りです♥) 切干大根とわかめのサラダ (乾物やコーン缶やササミの缶詰は非常食にも◎) とん汁 (炊き出しのみそ汁をイメージしました。)	牛乳	さば	しょうが	切干大根	こめ	ビタミン米	670	26.3	23.6	321	2.5	鯉中
		みそ	わかめ	キャベツ	きゅうり コーン	さとう	ごま油	847	32.0	27.7	345	3.1	
20 (水)	おにぎりの日 牛乳 とり肉のしょうが焼き アーモンド和え 厚揚げとなすのみそ汁	牛乳	とり肉	にんにく	しょうが	おにぎり	さとう	615	29.6	16.0	324	2.3	鯉中
		みそ	生揚げ	キャベツ	もやし なす	アーモンド		730	34.7	17.9	347	2.8	
21 (木)	コッパン 牛乳 白身魚のバジル焼き 豆と野菜のサラダ ミートボールスープ レースンクリーム	牛乳	メルルーサ	にんにく	ブロッコリー	コッパン	ジャム	676	30.7	28.5	433	3.3	鯉中
		大豆	枝豆	キャベツ	きゅうり	オリーブオイル		798	36.6	31.5	477	4.1	
22 (金)	ぶたキムチ丼 牛乳 五色和え もずくスープ	牛乳	ぶた肉	キムチ	もやし いら ねぎ	こめ	ビタミン米	569	25.4	15.2	337	2.6	鯉中
		みそ	かまぼこ	にんじん	にんにく	油	ごま油	722	30.8	17.2	365	3.2	
25 (月)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 野菜のたまごチーズ和え 厚揚げのうま煮	牛乳	さけ	キャベツ	ほうれん草	こめ	ビタミン米	658	31.4	23.8	398	2.9	鯉中
		たまご	チーズ	もやし 筍	にんじん	油	ごま油	833	38.4	27.9	442	3.6	
26 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ たくあんと野菜のごまじょうゆ和え にら玉汁	牛乳	とり肉	しょうが	たくあん	こめ	ビタミン米	615	28.2	18.6	318	2.5	鯉中
		豆腐	みそ	キャベツ	きゅうり	でん粉	米粉	774	33.9	21.1	341	3.1	
27 (水)	わかめごはん 牛乳 ぶりの照焼 なめたけ和え けんちん汁	牛乳	ぶり	しょうが	キャベツ	こめ	ビタミン米	636	27.4	18.5	317	2.9	鯉中
		かまぼこ	豆腐	ほうれん草	にんじん	さとう	さといも	760	32.6	21.2	340	3.5	
28 (木)	パンパン 牛乳 チキンのガーリック焼き マカロニサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳	とり肉	パイ	にんにく	コッパン	さとう	729	29.6	28.2	326	3.4	鯉中
		チーズ	ひよこ豆	コーン	にんじん	マカロニ	マヨネーズ	884	35.4	33.2	353	4.3	
29 (金)	<お月見献立> 秋の味覚カレー 牛乳 満月ちくわのおかか和え りんご	牛乳	ちくわ	キャベツ	きゅうり もやし	こめ	ビタミン米	655	20.6	19.5	289	2.5	鯉中
		とり肉		にんじん	かぼちゃ 玉ねぎ	油	さつまいも	824	24.8	22.5	305	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。

みほさんの給食一口メモ	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			
		小学校(中学年)		中学校	
		エネルギー kcal	643	650	796
たんぱく質 g	28.1	18~32	33.8	25~40	
脂質 g	20.4	18~22	23.3	24~28	
カルシウム mg	337	350	365	450	
塩分 g	2.8	2.0	3.5	2.5	

※9月20日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。