

〔9月給食献立表〕

しょうざい こうにゆう つごう たしょうへんこう
食材の購入の都合により、多少変更

しょうがくぶ ねんせい えいようか きさい
小学部 4～6 年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
2 すい 水	チキンカレー	○	とりにく あか 鶏肉、赤みそ	こめ 米、なたね油、じゃがいも	たまねぎ にんじん 玉葱、人参	しお 塩、こしょう、カレールウ、 カレー粉、ウスターソース、 みりん、醤油	698 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	さんおんとう 三温糖	みずな 水菜、もやし	しお 塩、醤油	21.9 g
	シャーベット			シャーベット(オレンジ)			22.8 g
3 もく 木	ごはん	○		こめ 米			662 kcal
	豚の生姜焼き		ぶたにく 豚肉	なたね油、三温糖	たまねぎ しょうが は 玉葱、もやし、生姜、菜ねぎ	しおこうじ しお 塩麴、酒、醤油、みりん	30.8 g
	さつまいものみそ汁		むぎ 麦みそ、こんぶ、かつおだし	さつまいも、板こんにやく	にんじん 人参		18.5 g
4 きん 金	ごはん	○		こめ 米			686 kcal
	鯖の塩焼き		さば 鯖			しお 塩、酒	34.8 g
	里芋とオクラの煮物		とりにく 鶏ひき肉、こんぶ、かつおだし	さといもさんおんとうかたくりこ 里芋、三温糖、片栗粉	しょうがにんじん は オクラ、生姜、人参、干し椎茸	しおしお 塩、酒、醤油	24.0 g
	けんちん汁		もめんどうふ 木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	いた 板こんにやく	だいこんにんじん は 大根、人参、菜ねぎ、ごぼう、干し椎茸	しお 塩、醤油	
7 げつ 月	厚揚げキムチ丼	○	ぶたにく なす あか 豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	こめ 米、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、白菜、 はくさい 白菜キムチ	しお 塩、こしょう、酒、醤油、 みりん、鶏がらだし、甜麺醤	647 kcal
	もずくスープ		もずく	ながいも 長いも	ねぎ	しお 塩、こしょう、醤油、 鶏がらだし	27.0 g
							20.8 g
8 か 火	ミニコッパバン	○	だっしあんちゅう 脱脂粉乳	きょうりきこさんおんとう 強力粉、三温糖、ショートニング			623 kcal
	ナポリタン		ぶたにく 豚ひき肉	スパゲッティ、なたね油	にんじん たまねぎ 人参、たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、 にんにく、生姜、トマトピューレ	しお 塩、こしょう、ケチャップ、 濃厚ソース、コンソメ	26.9 g
	小松菜のコンソメスープ		ベーコン	じゃがいも、なたね油	たまねぎ こまつな 玉葱、小松菜	しお 塩、こしょう、コンソメ、 鶏がらだし	23.7 g
9 すい 水	ごはん	○		こめ 米			611 kcal
	豚肉と茄子のみそ煮		ぶたにく 豚肉、こんぶ、かつおだし、麦みそ	なたね油、三温糖、片栗粉	しょうが 生姜、なす、玉葱、人参、たけのこ	しお 塩、酒、醤油	23.1 g
	菊花和え				だいこん こまつな 大根、小松菜、もやし、菊の花、なめ茸	しょう 醤油	14.7 g
	バナナ				バナナ		
【重陽の節句】9月9日に行われる伝統的な五節句の一つです。不老長寿(いつまでも若々しく健康に生きること)や無病息災(病気をせずに健康なこと)を願い、秋の味覚を食べる習慣があります。給食では、秋茄子や食用菊を使った献立にしました。							
10 もく 木	ごはん	○		こめ 米			621 kcal
	あじの梅煮		あじ、こんぶ、かつおだし	さんおんとう 三温糖	うめぼし 梅干し	しお 酒、醤油、みりん	33.6 g
	具たっぷりみそ汁		もめんどうふ 木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、麦みそ	じゃがいも、板こんにやく	にんじん たまねぎ だいこん は 人参、玉葱、大根、キャベツ、菜ねぎ		14.3 g
11 きん 金	ばら寿司	○	さけ 鮭フレーク、金時豆	こめ 米	ごまこ 五目ちらし寿司の素		630 kcal
	きざみのり		きざみのり				23.6 g
	半田そうめん汁		とりにく 鶏肉、こんぶ、かつおだし	はんた 半田そうめん	にんじん だいこん は 人参、大根、菜ねぎ、オクラ、すだち	しお 塩、こしょう、醤油	13.9 g
【三宅教頭先生おすすめ献立】こどもの頃から「ちらし寿司」と言えば甘い金時豆が入っていました。先に甘い金時豆だけ食べるなど子どもの頃が思い出される懐かしい味です。「半田そうめん」は麺が太いだけでなく、多めに油と塩が練り込まれた食べ応え抜群のそうめんです。徳島県産のすだちを輪切りにしてそうめんに浮かべると最高です！							
14 げつ 月	ごはん	○		こめ 米			629 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ、塩昆布				34.1 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶、枝豆	しょうゆ 醤油	17.4 g
	のっぺい汁		もめんどうふ 木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	ながいも いた 長いも、板こんにやく、片栗粉	だいこん にんじん は 大根、人参、菜ねぎ、ぶなしめじ	しお 塩、酒、醤油	
15 か 火	フォカッチャ	○		フォカッチャ			619 kcal
	カボナータ (野菜の煮込み料理)		とりにく 鶏肉	ペンネ、オリーブ油	トマト缶、なす、ズッキーニ、 赤ピーマン、ピーマン、玉葱、にんにく	しお 塩、こしょう、コンソメ、酢、 三温糖	26.1 g
	ズッパ・ディ・レグーミ (豆のスープ)		ごしゅまめ ごこ 五種豆と五穀ミックス、ベーコン	オリーブ油	たまねぎ にんじん 玉葱、人参	しお 塩、こしょう、コンソメ、 鶏がらだし	21.8 g
	ミルメーク			ミルメークココア			
【イタリアの献立】フォカッチャとは、北イタリア発祥の伝統的な平焼きパンのことです。パンの中はふんわり、もちっとした食感です。カボナータは、野菜を煮込んだ料理のことです。給食ではペンネも入れてみました。ズッパ・ディ・レグーミは、ひよこ豆やレンズ豆、白いんげん豆などをたっぷり使った、豆のスープです。							

【9月給食献立表】食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
16 水	ビビンバ	○	牛ひき肉, 豚ひき肉, 赤みそ	米, ごま油, 三温糖	にんにく, 豆もやし, 人参, 小松菜	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	674 kcal
	わかめスープ		わかめ	ねぎ, 大根, 人参, 生姜	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	25.3 g	
	ヨーグルト		ダノンピオ(プレーン加糖)				19.9 g
17 木	ごはん	○		米			655 kcal
	鶏肉のきのこだれがけ		鶏肉, こんぶ, かつおだし	三温糖, 片栗粉	ぶなしめじ, えのきたけ, 葉ねぎ, 生姜	塩, 酒, 醤油	30.8 g
18 金	玉葱のみそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		玉葱, 人参, もやし, 葉ねぎ		21.7 g
	たいめし	○	鯛, こんぶ, かつおだし	米	生姜	塩, 酒, 醤油, みりん	627 kcal
	筑前煮		鶏肉, こんぶ, かつおだし	なたね油, 里芋, 板こんにゃく, 三温糖	ごぼう, 人参, 蓮根, 干し椎茸	塩, 酒, 醤油, みりん	27.7 g
豆腐のお吸い物	木綿豆腐, こんぶ, かつおだし			大根, 人参, 葉ねぎ	塩, 醤油	16.7 g	
21 月	敬老の日						
22 火	国民の休日						
23 水	秋分の日						
24 木	なすのひき肉カレー	○	鶏ひき肉	米, なたね油	生姜, にんにく, なす, 玉葱, 人参, トマトピューレ	塩, コンソメ, 鶏がらだし, カレールウ, ウスターソース	661 kcal
	キャベツの昆布和え		しめこんぶ, 塩昆布		キャベツ, 人参, えのきたけ	醤油, みりん	24.3 g
							20.0 g
25 金	さつまいもごはん	○		米, もち米, さつまいも		塩, 酒	627 kcal
	鮭の香味揚げ		鮭	片栗粉, 米油, 三温糖, ごま油	にんにく, 生姜	酒, 醤油, 酢	27.1 g
	具だくさんスープ				大根, 人参, キャベツ, 玉葱	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	18.8 g
	十五夜デザート			お月見だんご			
【十五夜】月がちやうど満月になる、1年で最も美しく明るい月が見られる日です。秋の収穫への感謝を込めてお月見をするのは、日本の伝統行事でもあります。毎年日にちが変わり、今年は9月25日です。今夜、きれいな月が見られると良いですね。							
28 月	ごはん	○		米			641 kcal
	肉じゃが		牛肉	なたね油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	人参, 玉葱	酒, 醤油, みりん	23.2 g
	切り干大根のみそ汁		油揚げ, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		切り干大根, 人参, ねぎ		17.4 g
29 火	飲むヨーグルト	○	ジョア(プレーン)				634 kcal
	バーガーパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			30.0 g
	白身魚フライ		タラ	上新粉, 玄米フレーク, 米油, タルタルソース	塩, こしょう	19.0 g	
	キャベツソテー			なたね油	キャベツ, 人参	塩, こしょう, 醤油	
	コーンスープ				コーンペースト, とうもろこし缶	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	
30 水	中華丼	○	豚肉	米, なたね油, 片栗粉, ごま油	人参, 白菜, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 生姜	塩, こしょう, 酒, 醤油, 鶏がらだし, オイスターソース	625 kcal
	にら玉スープ		卵	片栗粉	にら, 人参, きくらげ, 玉葱	塩, こしょう, 醤油, みりん, 鶏がらだし	27.3 g
							18.8 g