

# 9月 献立表

令和元年度

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
始業式	2(月) 運動会 振休 or 運動会 予備日	※給食はありません。お弁当の準備をお願いします。							
3(火)	シーフードカレーピラフ 牛乳 チンゲン菜のスープ パインアップル	ぎゅうにゅう えびいか とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン グリン ピース マッシュルーム いんげん チンゲンサイ キャベツ しいたけ パ イナップル	こめ むぎ マーガリン あぶら	690	27.4	17.7	3.4	
4(水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の甘酢炒め えびボールスープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 えび	たまねぎ にんじん ブロッコリー え だまめ はくさい こまつな えのき	こめ むぎ かたくりこ さつまいも あぶら さと う	888	30.8	28.0	2.9	
5(木)	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き(白みそ) しめじ和え とうがんともすくのしょうがたっぷり汁	ぎゅうにゅう さけ あぶら あげ とうふ もすく とり もも肉	にんじん こまつな もやし しめじ と うがん	こめ さとう	720	30.8	20.0	2.3	
6(金)	ごはん 牛乳 だしまき卵 ブロッコリーとハムのサラダ いもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ハム あぶらあげ わかめ	ブロッコリー キャベツ きゅうりに んじん	こめ あぶら じゃがいも	737	24.4	22.1	2.6	
9(月)	麦ごはん 牛乳 鉄腕焼 ゴーヤチャンプル 野菜とマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ たまご かつおぶし ベーコン	ゴーヤ もやし にんじん たまねぎ こ まつな チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら マカ ロニ	810	30.3	25.9	2.9	
10(火)	ごはん 牛乳 すき焼き煮 キャベツとカニカマの酢の物 梨(なし)	ぎゅうにゅう 牛もも肉 と うふ かに風味かまぼこ わ かめ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ えの き きゅうり キャベツ ナシ	こめ しらたき ぶ あぶら さとう	752	29.2	17.4	2.5	
11(水)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃと豚肉のごまがらめ 小松菜としめじのみそ汁 ぶどう(きよほう)	ぎゅうにゅう ぶたにく あ ぶらあげ	かぼちゃ こまつな ねぎ しめじ ぶど う	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも あぶら さと う ごま	848	26.1	28.1	1.6	
12(木)	鶏五目ご飯 牛乳 五色和え すりみ汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 ハム たまご にぎす と うふ	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ こまつな もやし キャベツ えのき ね ぎ	こめ こんにやく さとう あぶら かたくりこ	730	35.4	16.4	3.9	
お月見給食	13(金) ごはん 牛乳 煮しめ 金糸瓜のごま酢あえ 月見汁 かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう あつあげ ち くわ さつまあげ かまぼ こ	にんじん だいこん しいたけ きんし うり きゅうり こまつな えのき かほ ちゃ	こめ じゃがいも こんに やく さとう ごま ごま あぶら しらたまだんご	776	24.1	15.4	3.2	
17(火)	麦ごはん 牛乳 鱈の生姜煮 4色和え 南瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶら あげ	しょうが にんじん キャベツ もやし ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ だ いこん	こめ むぎ さとう	790	31.0	22.0	2.6	
18(水)	ごはん 牛乳 かき揚げ 切干大根の和風サラダ もすくのみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわたま ご かつおぶし あぶらあげ もすく	たまねぎ にんじん さやいんげん だ いこん こまつな しめじ ねぎ	こめ さつまいも はくり きこ あぶら さとう ごま じゃがいも	834	22.9	21.1	2.1	
〇〇給食 "きゅうり"	19(木) ごはん 牛乳 麻婆なす パンサン絲 バナナ	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 ハム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ なす いら しいたけ たけのこ しょうが にんに く キャベツ きゅうり パナナ	こめ あぶら さとう かた くりこ ごまあぶら 緑豆 はるさめ	871	29.9	22.8	2.8	
20(金)	野菜カレー 牛乳 ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマ ン トマト コーン グリンピース しょ うが にんにく りんご みかん もも パイナップル パナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	902	26.3	23.3	2.8	
24(火)	麦ごはん 牛乳 豆さばの南蛮漬け じゃがいものごま和え 厚揚げともやしのみそ汁	ぎゅうにゅう 豆さば あつ あげ	たまねぎ 赤ピーマン ピーマんにん じん いんげん コーン もやし えのき こまつな	こめ むぎ あぶら さと う じゃがいも ごま	724	22.2	16.6	2.9	
25(水)	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 枝豆サラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう ハム ひじき たまご	きゅうり キャベツ にんじん えだま め こまつな しめじ かぼちゃ	こめ あぶら さとう ぶ かたくりこ	773	22.3	23.2	2.5	
26(木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ビーンズサラダ 千切りスープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 だいす ハム とうふ ベー コン	ねぎ しょうが ブロッコリー キャベ ツ きゅうり にんじん レタス もやし えのき	こめ むぎ マヨネーズ ながいも	796	32.9	26.6	3.1	
イギリス メニュー	27(金) コッペパン 牛乳 フィッシュ&チップス (手作りタルタルソース添え) 白菜のクリーム煮 アップルパイ	ぎゅうにゅう たまご とり もも肉 生クリーム	たまねぎ パセリ にんじん はくさい しめじ ブロッコリー コーン	コッペパン あぶら じゃ がいも マヨネーズ	966	39.2	44.6	3.7	
30(月)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 煮豆(金時豆) おかか和え	ぎゅうにゅう こうやどう ふ とりもも肉 たまご い んげんまめ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん し いたけ キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう	802	33.6	17.6	2.5	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	801	28.8	22.7	2.8
					栄養基準量	830	27~ 41	18~ 27	2.5未満

September 13th

お月見

月の見える場所に祭だんをつくり、団子やすすき、その年にとれた「初もの」を飾り、さといもをお供えします。もともとは、中国の行事でした。日本では、きれいな十五夜の月をみるだけでなく、収穫を祝う行事でもありま

☆\*・お月見〇×クイズ・☆\*

- 1) お月見の日は、旧暦の8月15日である。(〇×)
- 2) 十五夜の月は「芋名月」とも呼ばれる。(〇×)
- 3) 十五夜には満月がみられる。(〇×)

