

9月給食予定こんだて表



能登香島学校給食センター

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルゲン	1食あたりの栄養価【kJ】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルゲン	1食あたりの栄養価【kJ】	ひとくちメモ
1	ミルク食パン・りんごジャム	乳・小麦	食パン【小麦 乳】 りんご ジャム	エネルギー 665 kcal	なすは夏から秋にかけてがおいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。つるんとした形が卵に似ていることから英語で「エッグプラント」、つまり卵の植物と言います。なすの紫色はナスニンという色の成分で、目の疲れを癒したり、血管をきれいにしだりします。	15	ミルクロール	乳・小麦	ミルクロール【小麦 乳 大豆】	エネルギー 653 kcal	夏の疲れで9月は体調を崩しやすい時期です。毎日元気に過ごすには食生活を大切に。し、生活リズムを整えることが重要です。この時期の食生活のポイントのは、3食しっかり食べる、甘い清涼飲料水を摂りすぎない、旬の野菜や果物でビタミンやミネラルをとることで。特に朝ごはんは生活リズムを整えるのに大切です。毎日欠かさず食べましょう。
	なすのミートソース焼き	小麦	なす たまねぎ ぶた肉 マカロニ【小麦】ぶなしめじ トマトケチャップ トマト 赤ワイン ウスターソース オリーブ油 砂糖 塩 こしょう	たんぱく質 ## g			ボックステーオニオンソースがけ	魚	豚肉 たまねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	たんぱく質 ## g	
	ブロッコリーのコーンの和風サラダ	乳	ブロッコリー とうもろこし 和風ドレッシング(油 たまねぎ 糖類 ブルーン かつお節エキス 魚醤 にんにく しょうが)	脂質 ## g			ツナサラダ		キャベツ きゅうり まぐろ(水煮缶詰)【魚】 みずな にんじん ノンエクトレッシング	脂質 ## g	
	ベーコンとじゃがいものスープ		じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 トマトケチャップ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう とうりからだし	カルシウム 324 mg			豆乳クラムチャウダー		豆乳 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん ベーコン【乳・卵なし】 あさり 大豆 パター 米粉 油 コンソメ 塩 こしょう とうりからだし	カルシウム 332 mg	
2	ごはん	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.5 g	食事は、好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方ばかりしていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。体が栄養不足になったり、逆に脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気にかりやすくなったり、病気の治る時間が長くなったりすることになります。バランスの良い食事を心がけ、丈夫な体にしましょう。	16	肉みそ丼(具)	乳	米 強化米	エネルギー 623 kcal	皆さんは姿勢よく食べていますか？うじをついたり、足をくんだり、背もたれによりかかったり、姿勢が悪いと、見た目が良くないなど、マナーの面で気を付けたいものです。また、食事の時の姿勢は胃腸のはたらきに影響があるといわれています。姿勢よく食べましょう。
	魚のセサミフライ	魚・小麦	県産ふくらぎ パン粉【小麦】米粉 油 ごま あおのり 白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質 ## g			わかめスープ		こまつな もやし ぶた肉 たまねぎ にんじん 牛肉 にんにく みそ 砂糖 ごま ごま油 トウバンジャン 酒 しょうゆ	たんぱく質 ## g	
	梅かつおあえ	魚	もやし こまつな キャベツ とり肉 にんじん かつお節 ねり梅(梅干し 調味漬 砂糖 しょうゆ)	脂質 ## g			かもうりのフルーツポンチ		木綿豆腐 たまねぎ ねぎ とうもろこし わかめ とうりからだし 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	脂質 ## g	
	野菜ときのこのみそ汁	乳	だいこん たまねぎ ぶなしめじ にんじん えのきたけ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 324 mg			牛乳	乳	とうがん みかん(缶詰) バインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖	カルシウム 342 mg	
3	ごはん	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 1.4 g	鉄は、私たちの体の中で血液を作るものになる栄養素です。鉄が足りないといと貧血と言って頭がぼーっとしやすくなったりします。鉄が多い食べ物には、小松菜・ほうれん草・ひじき・あさりなどがあります。鉄が多い食べ物をしっかり食べて、貧血を予防しましょう。	17	麦ごはん	小麦	米 強化米 小麦	エネルギー 683 kcal	北海道をイメージしたメニューです。北海道は広大な大地を活かして、にんじん・たまねぎ・じゃがいも、とうもろこしなどたくさん作物を作っています。また、かに・えび・いくらなどおいしい海産物もたくさんとれます。スープカレーは2000年代に札幌市でブームになり、全国に広まったカレー料理です。スパイスの効いたうまみのあるスープと大きな具が特徴です。
	（カレールウ）	小麦	米 強化米 小麦	エネルギー 682 kcal			スープカレー	乳	たまねぎ とり肉 ブロッコリー トマト にんじん カレールウ にんにく 油 しょうが カレー粉 コンソメ とうりからだし	たんぱく質 ## g	
	ひじきのサラダ	乳	キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】とうもろこし ひじき佃煮 ごま 砂糖 酢 しょうゆ 塩 こしょう	脂質 ## g			フライドポテト		じゃがいも 油 塩	脂質 ## g	
	アップルコンポート		アップルコンポート(りんご 砂糖)	カルシウム 277 mg			コーンサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし ロースハム【乳・卵なし】 ノンエクトレッシング 酢 砂糖 油 塩 こしょう	カルシウム 293 mg	
6	ごはん	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.9 g	梨といえば秋の味覚の代表。みずみずしさで、口に残った時の上品な甘さに加え、その芳醇な香りが人気の秘密です。その梨ですが、実は美味しいだけじゃなく、夏バテ解消にも効果的な食べ物のひとつです。そのまま食べるだけでなく、サラダにしだりジュースにしだりしても美味しく食べることが出来ます。	21	わかめごはん	魚	米 強化米 わかめ 砂糖 塩	エネルギー 672 kcal	十五夜は、別名「中秋の名月」とも言い、1年のうちで最も月が美しい日とされ、奈良時代から「お月見」が行われてきました。満月に見立てた団子や収穫した野菜や果物などをお供えします。これらのお供えには、秋の实りに感謝する気持ちが込められています。また、十五夜は里芋の収穫時期のため「芋名月」とも言います。
	野菜のナムル	乳	もやし きゅうり ねぎ にんじん こんぶ ごま油 砂糖 しょうゆ	たんぱく質 ## g			がんもどきの詰め煮		がんもどき(豆乳 油 枝豆 にんじん) 砂糖 しょうゆ 酒 煮干しだし	たんぱく質 ## g	
	韓国風肉じゃが		じゃがいも たまねぎ ぶた肉 生揚げ にんじん ねぎ にんにく みそ 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ 酒	脂質 ## g			きゅうりの酢のもの		もやし きゅうり かまぼこ【魚】 切干大根 酢 しょうが 酢 砂糖 しょうゆ 塩	脂質 ## g	
	梨		なし	カルシウム 319 mg			里芋のみそ汁		だいこん さといも こまつな ねぎ とり肉 油揚げ にんじん みそ 酒 煮干しだし	カルシウム 323 mg	
7	ごはん	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.2 g	梨とえば秋の味覚の代表。みずみずしさで、口に残った時の上品な甘さに加え、その芳醇な香りが人気の秘密です。その梨ですが、実は美味しいだけじゃなく、夏バテ解消にも効果的な食べ物のひとつです。そのまま食べるだけでなく、サラダにしだりジュースにしだりしても美味しく食べることが出来ます。	22	セルフバーガー	乳・小麦	胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】	エネルギー 650 kcal	さつまいもは秋に向けてあまくおいしくなり。体の調子をととのえてくれるビタミンCや、腸内環境をよくしてくれる食物せんいが含まれ、おやつにもおすすめの食材です。さつまいものポタージュは角切りにしたさつまいもと、さつまいものペーストを使ってつくります。
	回鍋肉(豚肉-肉)	乳	米 強化米	エネルギー 633 kcal			(ハンバーグトマトソース)	乳	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩(鉄・カルシウム強化)) トマト トマトケチャップ ウスターソース 砂糖	たんぱく質 ## g	
	ミニトマト		キャベツ ぶた肉 にんじん たまねぎ なら 砂糖 油 片栗粉 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン	たんぱく質 ## g			ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ ノンエクトレッシング 砂糖 油 酢 塩 こしょう	脂質 ## g	
	たまご豆腐のスープ	卵	ミニトマト	脂質 ## g			さつまいものポタージュ		牛乳 豆乳 たまねぎ さつまいも 米粉 油 とうりからだし コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 527 mg	
8	ごはん	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 1.2 g	ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。『一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する』という意味です。中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めて合せて、トウバンジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。給食では食べやすいように辛さを調節しています。	24	とりごぼろごはん	魚・魚卵	米 強化米 とり肉 ごぼろにんじん えだまめ しいたけ 油 しょうゆ 酒	エネルギー 642 kcal	配膳や盛り付けがきれいだと、気持ちよく食べることが出来ます。盛り付けをする人はお皿のふちに具が付いたり、お皿からはみ出さないように注意しましょう。また、日本の食事では、ごはんが左、汁物は右、と決まっているので、正しくならべましょう。
	ミートマト	乳	キャベツ ぶた肉 にんじん たまねぎ なら 砂糖 油 片栗粉 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン	たんぱく質 ## g			ハタハタから揚げ		ハタハタから揚げ(はたはた【魚卵】 砂糖 でん粉 バブリカ) 油	たんぱく質 ## g	
	たまご豆腐のスープ		ミニトマト	脂質 ## g			野菜の昆布あえ		ブロッコリー キャベツ にんじん 塩昆布 しょうゆ	脂質 ## g	
	牛乳		たまご とうもろこし たまねぎ 木綿豆腐 こまつな こねぎ 片栗粉 中華スープ とりからだし	カルシウム 322 mg			みそけんちん汁		木綿豆腐 だいこん こんにやく ねぎ にんじん ぶなしめじ みそ ごま油 煮干しだし	カルシウム 365 mg	
9	ごはん	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 1.2 g	金時草は石川県の加賀地方で伝統的に作られる「加賀野菜」のひとつです。表面が濃い緑色、裏面は鮮やかな紫色をしているのが特徴です。ゆでるとワカメやモロヘイヤのような独特のぬめりがでて、ゆで汁が鮮やかな赤紫色になります。ゆで汁を料理の彩りに使うこともあります。	27	ごはん	魚	米 強化米	エネルギー 671 kcal	かもうりは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。7月～8月に収穫し、涼しい場所なら冬まで保存できます。大きいもので長さ50cm、重さは7 kgにもなります。実のほとんどが水分でできているため、ほかの食材の味がよくしみずみ。お肉といっしょに調理したり、だしをきかせた味つけによく合います。
	梅ひじきごはん	魚	米 強化米 ひじき佃煮 ごま 乾燥梅(梅 ぶどう糖 でんぷん)	エネルギー 620 kcal			さんまのレモン煮		さんまのレモン煮(さんま 砂糖 かぼす レモン でんぷん)	たんぱく質 ## g	
	さけの塩焼き		さけ 酒 塩	たんぱく質 ## g			厚揚げと卵の炒め物		もやし たまご 生揚げ なら 油 ごま油 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	脂質 ## g	
	油揚げのごま酢あえ		キャベツ もやし きゅうり 油揚げ ごま 砂糖 酢 しょうゆ	脂質 ## g			かもうりと肉団子のスープ		とうがん こまつな ぶた肉 とり肉 にんじん ねぎ しいたけ しょうが 片栗粉 とうりからだし しょうゆ 酒 コンソメ	カルシウム 422 mg	
10	ごはん	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 1.9 g	9月はまだまだ残暑が厳しく食欲がなくなったり疲れがたまる季節です。食欲がないときにはレモン、梅干し、酢など酸味のあるものを食事に利用すると食欲が増します。また酸味は疲労回復にも役立つといわれています。酸味を上手に利用して、残暑を乗り切りましょう。	28	豚丼	乳	米 強化米	エネルギー 619 kcal	豚肉は他のお肉に比べて、ビタミンB1が豊富に含まれます。ビタミンB1はエネルギーを作るのを助けるはたらきがあり、疲労回復に効果があります。体の疲れをとるには、特にビタミンB1が必要です。玄米や枝豆、豆腐などにも含まれます。好き嫌いせず食べましょう。
	きょうざ	小麦	きょうざ(キャベツ 豚肉 たまねぎ なら しょうが 砂糖 ごま油 小麦粉 しょうゆ)	たんぱく質 ## g			豆腐のみそ汁		たまねぎ ぶた肉 なら 油 ごま油 砂糖 にんにく トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ	たんぱく質 ## g	
	ほうれん草のナムル		もやし ほうれんそう にんじん ねぎ ごま ごま油 酒 しょうゆ みりん	脂質 ## g			牛乳		ブロッコリー キャベツ ノンエクトレッシング にんじん ごましょうゆ	脂質 ## g	
	家常豆腐(ダ・ヤ・ダ・ウフ)		生揚げ たまねぎ ねぎ ぶた肉 なす にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ みそ 片栗粉 しょうが 砂糖 ごま油 トウバンジャン しょうゆ 塩 中華スープ 酒	カルシウム 422 mg			牛乳		木綿豆腐 こまつな たまねぎ 油揚げ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム 343 mg	
13	ごはん	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 1.9 g	家常豆腐(ジャージャンドウフ)は、中国の家庭でよく食べられている料理の一つです。あつあげ、ひき肉、野菜を炒めて、とろみをつけて作ります。たんぱく質、カルシウムがふくまれる厚揚げをおいしくたくさん食べられます。	29	バターロール	卵・乳・小麦	バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】	エネルギー 676 kcal	ラタトゥイユは南フランスでうまれた料理で、ズッキーニやたまねぎ、ピーマンなどの野菜を、トマトや香草といっしょにオリーブオイルで炒め煮にしたものです。フランス語で「トゥイユ」は「混ぜる」という意味があり、名前の通りかき混ぜながら炒め煮にしています。煮汁ごと食べるので野菜の栄養とうまみがたっぷりです。
	きょうざ	小麦	きょうざ(キャベツ 豚肉 たまねぎ なら しょうが 砂糖 ごま油 小麦粉 しょうゆ)	たんぱく質 ## g			チキンカツ	小麦	とりに肉 白ワイン 米粉 パン粉【小麦】油 塩 こしょう	たんぱく質 ## g	
	ほうれん草のナムル		もやし ほうれんそう にんじん ねぎ ごま ごま油 酒 しょうゆ みりん	脂質 ## g			ラタトゥイユバスタ		たまねぎ トマト スパゲッティ【小麦】ズッキーニ なす 青ピーマン にんにく オリーブ油 砂糖 トマトケチャップ コンソメ 塩	脂質 ## g	
	家常豆腐(ダ・ヤ・ダ・ウフ)		生揚げ たまねぎ ねぎ ぶた肉 なす にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ みそ 片栗粉 しょうが 砂糖 ごま油 トウバンジャン しょうゆ 塩 中華スープ 酒	カルシウム 422 mg			野菜のコンソメスープ		キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう とうりからだし	カルシウム 584 mg	
14	ごはん	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 1.7 g	給食のすまし汁やみそ汁はいわしや昆布、かつおなどでだしをとって作っています。だしをきかせることで、調味料をいれすぎることなく美味しくつくることができ、減塩にもなります。食材1つでだしをとるより、合わせて使ったほうが、うま味成分の相乗効果でよりうまみが強くなります。ご家庭でもだしをとってみましょう。	30	青りんごゼリー	小麦	米 強化米	エネルギー 631 kcal	野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。トマトやパプリカの赤い色素「リコピン」には生活習慣病予防効果が期待されています。なすやブルーベリーの色素「アントシアニン」は目にやさしいといわれます。野菜や果物で食事の彩りを豊かにすると食欲が増すだけでなく、健康にもつながります。
	きょうざ	小麦	きょうざ(キャベツ 豚肉 たまねぎ なら しょうが 砂糖 ごま油 小麦粉 しょうゆ)	たんぱく質 ## g			鶏肉と野菜の彩り炒め		と肉 キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 黄ピーマン 油 米粉 片栗粉 砂糖 しょうが ごま油 しょうゆ 酒 トウバンジャン	たんぱく質 ## g	
	ほうれん草のナムル		もやし ほうれんそう にんじん ねぎ ごま ごま油 酒 しょうゆ みりん	脂質 ## g			冷やしうどん		うどん 油揚げ にんじん こねぎ みりん しいたけ しょうゆ かつおだし 昆布だし	脂質 ## g	
	家常豆腐(ダ・ヤ・ダ・ウフ)		生揚げ たまねぎ ねぎ ぶた肉 なす にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ みそ 片栗粉 しょうが 砂糖 ごま油 トウバンジャン しょうゆ 塩 中華スープ 酒	カルシウム 422 mg			牛乳		青りんごゼリー(りんご 糖類)(ビタミンC・鉄 強化)	カルシウム 282 mg	