

# 9月 給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター  
(小丸山小)

日曜日	こんだて	対応	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルギー (ベーコン・ロースハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	対応	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルギー (ベーコン・ロースハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1	麦ごはん スープカレー フライドポテト コーンサラダ 牛乳	北海道メニュー	米 大麦 たまねぎと肉 プロックロー にんじん カレールウ【小麦】トマトとりがらだし 白ワインしょうゆ 油 コンソメ 三温糖 にんにく カレー粉 しょうゆが じゃがいも 油 塩 バセリ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.5 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 2.7 g	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が栽培されています。スープカレーは2000年代に札幌市でブームとなり、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。	15	ごはん いわしのしょうが煮 小松菜と切り干し大根のおひたし かもうりと肉だんごのスープ 牛乳	魚	米 いわしのしょうが煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 生姜 塩) こまつな にんじん 油揚げ 切り干し大根 しょうゆ 三温糖 酒 みりん かもうり ねぎ ぶた肉 とりにんじん ねぎ とりがらだし しょうゆ 酒 しいたけ 中華スープ しょうが 片栗粉 塩	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 21.7 g カルシウム 396 mg 食塩相当量 1.9 g	毎日朝食を食べていますか。朝食は英語で「breakfast」、断食(fast)をやめて1日の活動をスタートするという意味があります。朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させ午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。また味覚、嗅覚、視覚などさまざまな感覚が刺激されることで休んでいた体が活動する状態へと切り替わります。毎日朝食を食べて、元気に1日を始めましょう。
4	ごはん きびなごフライ 春雨とひじきの中華サラダ 家常豆腐 牛乳		米 きびなごフライ(きびなご【魚】じゃがいも 米粉 生姜 砂糖 油) きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん はるさめ ひじき佃煮【ごま】 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 生揚げ たまねぎ ぶた肉 なす ねぎ にんじん しょうゆ みそ 片栗粉 酒 しいたけ にんにく 砂糖 豆板醤 しょうゆ ごま油 中華スープ	エネルギー 671 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.8 g カルシウム 446 mg 食塩相当量 1.8 g	「家常豆腐(ジャージョンドウフ)」は、中国の家庭でよく食べられている料理の一つです。あつあつ、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。	19	ごはん さばの香味焼き 甘酢あえ 牛肉と厚揚げのうま煮 牛乳	魚	米 さば【魚】みそ ねぎ 油 みりん 三温糖 しょうが トウモロコシ こまつな れんこん キャベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 酢 砂糖 しょうゆ 塩 たまねぎ 牛肉 生揚げ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん しょうゆ 砂糖 酒 みりん しょうが	エネルギー 685 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 23.3 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 2.4 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。酸味のもととなる「クエン酸」には疲労回復効果があります。酸味を上手に利用して、残暑を乗り切りましょう。
5	豚丼 金時草のマリネ かきたま汁 冷凍みかん 牛乳		米 大麦 ぶた肉 たまねぎ たら 酒 ごま油 砂糖 みりん 豆板醤 にんにく しょうゆ キャベツ 金時草 きゅうり かまぼこ【魚】 酢 砂糖 しょうゆ レモン果汁 油 塩 こしょう たまねぎ たまご 木綿豆腐 こまつな にんじん えのきたけ 煮干しだし しょうゆ 昆布だし 片栗粉 塩	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 353 mg 食塩相当量 1.8 g	「金時草(きんじそう)」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。	20	ごはん ふくらぎと大豆の甘辛がらめ 水 りんごサラダ めった汁 牛乳	魚	米 ふくらぎ 大豆 片栗粉 しょうゆ 油 砂糖 みりん 米粉 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ロースハム 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう じゃがいも ぶた肉 たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにやく みそ 煮干しだし 酒	エネルギー 702 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 23.6 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 1.8 g	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、栄養のバランスが崩れてしまったり、体が栄養不足となり、逆に脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気にかかりやすくなり、病気の治る時間が長くなったりすることに繋がります。バランスの良い食事を心がけ、丈夫な体をつくりましょう。
6	ごはん 大豆と野菜のナムル 水 韓国風肉じゃが なし 牛乳		米 もやし きゅうり ねぎ にんじん 大豆 しょうゆ みりん 酒 ごま油 こんぶ じゃがいも たまねぎ 牛肉 生揚げ にんじん ねぎ しょうゆ みそ 酒 砂糖 ごま油 みりん にんにく ごま油 なし	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 1.9 g	梨といえば秋の味覚の代表。みずみずしさと、口に含まれ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、実は美味しいだけでなく、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、サラダにしたりジュースにしたりしても美味しく食べることができます。	21	ハンバーガー(胚芽パンズ) (ハンバーグトマトソース) 木 コールスローサラダ ふわふわ卵スープ 牛乳 / ルビーロマンゼリー	乳	胚芽パンズ【小麦 乳】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) トマト トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ かまぼこ【魚】 にんじん みずな きゅうり ノエグツレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう たまねぎ 木綿豆腐 たまご にんじん ベーコン パン粉【小麦】 とりがらだし コンソメ 粉チーズ 白ワイン 塩 こしょう バセリ 牛乳 / ルビーロマンゼリー(石川県産ぶどう果汁 砂糖)	エネルギー 663 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 29.0 g カルシウム 531 mg 食塩相当量 2.9 g	「ルビーロマン」は、1.4年の歳月をかけて育成された、石川県を代表する高級ぶどうです。一粒の大きさが大きく、巨峰の2倍の大きさがあります。鮮やかな紅色に色づいた実は、まるで宝石のようです。食べる、酸味が少なくあっさりした甘さがあり、水分もたっぷりです。給食では、ルビーロマンの果汁の入ったゼリーをいただきます。
7	ミルク食パン/いちごジャム とびうおフライ 木 ラタトゥイユスパゲティ 野菜のコンソメスープ 牛乳 / ヨーグルト		食パン【小麦 乳】 / いちごジャム(いちご 砂糖) とびうおフライ(とびうお 小麦粉 でんぷん 塩 こしょう) 油 ウスターソース たまねぎ スパゲッティ【小麦】 トマト スズキニ なす トマトケチャップ ピーマン オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく 塩 こしょう キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 427 mg 食塩相当量 3.0 g	「ラタトゥイユ」は、南フランスで生まれた料理で、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。	22	鶏ごぼごはん はたはたの唐揚げ 金 青菜のごまあえ 大根と豆腐のみそ汁 牛乳 / おはぎ	魚	米 とり肉 ごぼう 大麦 えだまめ にんじん しょうゆ 酒 砂糖 しいたけ みりん はたはたの唐揚げ(はたはた でん粉) 油 こまつな もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖 だいこん 木綿豆腐 油揚げ なめこ みそ 煮干しだし わかめ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 427 mg 食塩相当量 2.8 g	「秋分の日」を中心に、その前後3日ずつを合わせた7日間を「秋の彼岸」といいます。秋分の日のお彼岸として昔から食べられているのが「おはぎ」です。おはぎは、もち米とうるち米を混ぜて炊き、づいて丸めたものを、あずきのおあんこで包んだものです。あんに使われる小豆は秋が旬の食べ物です。秋に咲く「萩」の花に見立てて「おはぎ」とよびます。
8	ごはん ソースカツ 金 プロックローとしらすの和風サラダ みそけんちん汁 牛乳		米 ぶた肉 パン粉【小麦】 小麦粉 ウスターソース 油 みりん 三温糖 しょうゆ 塩 こしょう キャベツ プロックロー にんじん しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 三温糖 しょうゆ 塩 こしょう 木綿豆腐 だいこん こんにやく にんじん ねぎ ぶなしめじ みそ 煮干しだし ごま油	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 2.6 g	豚肉は他のお肉に比べて、ビタミンB1が豊富に含まれています。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、玄米や枝豆、豆腐などにも含まれます。好き嫌いをさげ食べましょう。	25	ごはん のりの佃煮 月 鶏肉と野菜の彩り炒め 打ち込み汁 牛乳 / りんご	魚	米 のりの佃煮(しょうゆ 水あめ 砂糖 のり でん粉 はちみつ) とり肉 キャベツ たまねぎ こまつな にんじん 赤パプリカ 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 豆板醤 うどん【小麦】 ねぎ にんじん 油揚げ しょうゆ 煮干しだし しいたけ 酒 みりん 昆布だし	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 2.2 g	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紫色素「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。
11	ごはん えび揚げぎょうざ 月 回鍋肉 五目中華スープ 牛乳		米 えび揚げぎょうざ(えび たけのこ ラード 砂糖 でん粉 植物油 塩 米粉 でん粉 小麦粉) キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン テンメンジャン しょうゆ 酒 三温糖 しょうゆ ごま油 豆板醤 にんにく 片栗粉 たまご 木綿豆腐 こまつな とうもろこし とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ 塩 こしょう	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.9 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 1.8 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わせて、トウモロコシ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。	26	梅しごごはん 魚の磯辺フライ 火 緑黄色野菜のビタミンサラダ 豆乳仕立ての野菜汁 牛乳	魚	米 大麦 梅 赤しそ 油 かます パン粉【小麦】 小麦粉 油 ウスターソース ごま 塩 あおりのこしょう かぼちゃ プロックロー きゅうり にんじん ノエグツレッシング しょうゆ 砂糖 酢 キャベツ じゃがいも こまつな 豆乳 ねぎ ぶた肉 ぶなしめじ にんじん 大豆 みそ 煮干しだし 酒	エネルギー 649 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 303 mg 食塩相当量 2.5 g	大豆をすりつぶしてしぼりてできた液体が豆乳です。豆乳を固めたものが豆腐です。豆乳には大豆とあまのいんげんが質や、生活習慣病予防効果があるといわれているサポニンやシチンとよばれる成分がふくまれています。そのほかビタミン類もふくまれ、手軽に大豆の栄養をとることができます。
12	ごはん / こんぶふりかけ 鶏肉の唐揚げ 火 金糸瓜の酢の物 じゃがいものみそ汁 牛乳		米 / こんぶふりかけ(昆布 ごま 砂糖 のり) とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうゆ 金糸瓜 きゅうり 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 みりん ごま油 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 1.9 g	「金糸瓜(きんじょう)」は、能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」の一つです。ゆでてほくすく、果肉が細い種のようにほくほくすることから「そうめんがほちゃ」ともよばれます。ゆですぎると水っぽくなってしまいますのでシャキシャキした食感が残るくらいにするのがポイントです。	27	ポークカレー (カレーソース) 水 ひじきの彩りサラダ かもうりのフルーツポンチ 牛乳	魚	米 大麦 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン にんにく しょうゆ 油 カレー粉 キャベツ プロックロー ロースハム とうもろこし ひじき佃煮【ごま】 酢 しょうゆ 油 砂糖 かもうり カクテルゼリー(りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 砂糖 豆乳 寒天) みかん缶詰 バインアップル缶詰 もも缶詰 りんご 砂糖	エネルギー 697 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 2.8 g	「かもうり」は能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」の一つです。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7kgにもなります。実のほとんが水分でできているため、ほかの食材の味がよくしみ入ります。今日はかもうりを砂糖で煮て、フルーツポンチに入れました。
13	ごはん 千草焼き 水 五目ひじき 豚汁 牛乳 / 青りんごゼリー		米 千草焼(卵 にんじん ほうれん草 たまねぎ 昆布 油 でん粉 砂糖 醤油 塩 かつおだし りんご酢) れんこん とりにんじん さやいんげん 大豆 ひじき しょうゆ 煮干しだし ごま油 みりん 三温糖 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 2.0 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。鉄が体の中でしっかりと吸収されるためには、ビタミンCを含む野菜などを一緒にとることが大切です。	28	ハニートースト ミートボール 木 シーザーサラダ 大豆とトマトのスープ 牛乳	乳	食パン【小麦 乳】はちみつ マーガリン【乳】 砂糖 肉団子(鶏肉 たまねぎ パン粉 卵 大豆 油 しょうゆが 砂糖 しょうゆ りんご) キャベツ プロックロー 赤パプリカ 黄パプリカ ベーコン ノエグツレッシング クルトン【小麦】 牛乳 レモン果汁 粉チーズ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ とり肉 トマト にんじん 大豆 セロリ トマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 26.9 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 2.7 g	「ハニートースト」は、調理場の手作りです。マーガリンに砂糖とはちみつ混ぜて食パンにぬって焼くとできあがりです。調理場ではとても手間がかかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべて毎日がんばって作っています。残さず食べてあったり、きれいな後片付けがされていると調理員さんはとても喜びます。
14	ミルクロール なすのミートソース焼き 木 グリーンサラダ クラムチャウダー 牛乳		ミルクロール【小麦 乳】 なす たまねぎ ぶた肉 チーズ【乳】 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 コンソメ 砂糖 塩 キャベツ プロックロー きゅうり とうもろこし 酢 砂糖 オリーブ油 しょうゆ 塩 こしょう 牛乳 じゃがいも たまねぎ ほうれん草 にんじん ベーコン あさり パター【乳】 とりがらだし 米粉 コンソメ 油 塩 こしょう	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 27.4 g カルシウム 452 mg 食塩相当量 3.0 g	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」、つまり卵の植物とよばれます。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、血管をきれいにしたりします。給食ではミートソースを手作りし、チーズをかけて焼きました。	29	ごはん お月見メニュー がんもどきの含め煮 金 野菜の梅あえ 秋野菜と鶏肉のみそ汁 牛乳 / 月見だんご	魚	米 がんもどき(大豆たんぱく 油 枝豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 塩 砂糖) しょうゆ 酒 煮干しだし 砂糖 みりん キャベツ きゅうり にんじん 梅干し 砂糖 しょうゆ かつお節【魚】 さつまいも だいこん とり肉 こまつな にんじん みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 1.9 g	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。お供え物には、秋の美りに感謝する気持ちが入り込められています。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。

※ 都合により献立は変更になることがあります。 ※ 今月の地産物(石川県産)米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、ふくらぎ、ハタハタ、小松菜、なし、ピーマン、かもうり、金糸瓜、金時草、かます