



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	アレルギー対応	使っている食品＊【 】の中は含まれるアレルギー (ベーコン・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	アレルギー対応	使っている食品＊【 】の中は含まれるアレルギー (ベーコン・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月	ごはん		米	エネルギー 641 kcal	「チキン南蛮」は宮崎県の郷土料理です。唐辛子の入った甘酢に漬けた料理を「南蛮漬け」と呼ぶことから、鶏肉で作った南蛮漬けという意味で、チキン南蛮と名づけられました。タルタルソースがつけられるようになって、家でも外でも人気のある食事として、よく食べられるようになりました。	16火	ごはん	魚	米	エネルギー 613 kcal	スーパーでいつでも見かける「りんご」ですが、秋にとれる果物の1つです。初めてりんごが育てられたのは、今から4000年前のことです。りんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど栄養豊かな食べ物です。特に「ペクチン」という食物せんがいが多くおなかの中をきれいにそうじして腸の動きをよくしてくれます。		
	チキン南蛮		鶏肉 ノンエッグタルタルソース 玉ねぎ 油 かたくり粉 酢 醤油 みりん 砂糖 米粉 白ワイン パセリ	たんぱく質 26.4 g			とびうおフライ		とびうおフライ(とびうお パン粉 小麦粉 塩 こしょう) 油 中濃ソース	たんぱく質 24.7 g			
	野菜のナムル		小松菜 にんじん 切り干し大根 醤油 ねぎ みりん ごま油 ごま 砂糖	脂 質 22.9 g			じゃがいものきんぴら		じゃがいも にんじん ベーコン ピーマン 醤油 砂糖 酒 ごま油 唐辛子	脂 質 19.4 g			
	中華コーンスープ	卵	とうもろこし たまご 豆腐 たけのこ みつば とりがらし 酒 かたくり粉 中華スープ 塩	カルシウム 328 mg			打ち豆汁		大根 小松菜 にんじん 油揚げ しめじ 打ち豆(大豆) みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 330 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g			りんご／牛乳	/乳	りんご ／ 牛乳	食塩相当量 2.0 g			
2火	豚丼 (豚丼の具)		米	エネルギー 612 kcal	「かつおぶし」は、魚のかつおを原料にして作られます。頭と内臓を取ってゆで、煙をあてて、いぶしながら乾燥させます。カビの菌をつけてさらに水分と油分を落としたり、じっくりねかせます。かつおぶしを作るためのカビは、かつおの身を腐らせないようにして、味と香りを高めてくれます。	17水	とりごぼうごはん		米 大麦 醤油 酒 鶏肉 ごぼう にんじん えだ豆 砂糖 みりん 干しいたけ	エネルギー 604 kcal	魚介類を材料にして作られる醤油の仲間を「魚醤」と言います。「いしる」は、能登半島で昔から作られている魚醤です。いかやイワシなどの魚を内臓ごと塩漬にし、1～2年ほど樽の中で発酵・熟成させて、ろ過してでき上がります。いかのいしるはまるやかで香りが強く、魚のいしるは優しい香りでどんな料理にも使えます。		
	ブロッコリーのおかかマヨあえ	魚	豚肉 玉ねぎ たら 醤油 酒 ごま油 砂糖 みりん にんにく トウバンジャン	たんぱく質 29.4 g			豚肉コロッケ		豚肉コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード 醤油 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉) 油	たんぱく質 22.7 g			
	豆腐と野菜のみそ汁		ブロッコリー キャベツ ノンエッグドレッシング 赤パプリカ 醤油 かつおぶし【魚】	脂 質 22.7 g			チンゲンサイとコーンの炒め物	魚	チンゲンサイ とうもろこし キャベツ ちくわ【小麦・魚】 油 コンソメ 塩 こしょう	脂 質 20.7 g			
	牛乳	乳	豆腐 白菜 小松菜 にんじん しめじ 油揚げ みそ 煮干しだし	カルシウム 358 mg			里山のいしる汁		玉ねぎ かぼちゃ なす にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし いしる	カルシウム 379 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g			
3水	梅しそごはん(減)		米 梅 赤しそ 砂糖 塩	エネルギー 627 kcal	夏の疲れで、9月は体調をくずしやすくなります。毎日元気に過ごすためには、食生活を中心に生活リズムを整えることが大切です。1日3食しっかり食べる、甘い清涼飲料水を飲まずさない、旬の野菜や果物でビタミンやミネラルをとることに気を付けましょう。特に、朝ごはんは生活リズムを整えるためにも必ず食べましょう。	18木	ミルクロール	乳	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩)	エネルギー 607 kcal	ことわざで「秋なすは嫁に食わずな」と言われるほど、夏から秋にかけてとれる「なす」はとてもおいしくなります。そのほとんどが水分ですが、黒紫色のものは「ナスニン」とよばれ、病気を防いだり、目の疲れをとったりしてくれます。今日は、調理員さんが手作りのミートソースになすをからめ、オーブンで焼きました。		
	春巻き		春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油	たんぱく質 19.1 g			なすのミートソース焼き	乳	なす 玉ねぎ 豚肉 チーズ マカロニ しめじ ケチャップトマトソーストマト 赤ワイン ウスターソース オリーブ油 コンソメ 砂糖 塩	たんぱく質 26.5 g			
	青菜のごまあえ		小松菜 もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖	脂 質 25.1 g			グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 砂糖 オリーブ油 醤油 塩 こしょう	脂 質 26.4 g			
	野菜ラーメン		中華めん キャベツ 豚肉 玉ねぎ たけのこ とうもろこし にんじん ねぎ とりがらし 醤油 みそ 中華スープ 酒 油 にんにく 砂糖 塩 こしょう	カルシウム 318 mg			クラムチャウダー	乳・貝	牛乳 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 にんじん ベーコン あさり パター とりがらし 米粉 コンソメ 油 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 438 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g			
4木	セルフサンド (ツナサラダ／スライスチーズ)	乳	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩)	エネルギー 563 kcal	暑い夏の間太陽の光をたっぷり浴びて、とても甘い「なし」がとれました。なしは、弥生時代には食べられていたというほど日本人には古くから親しみのある果物です。なしは栄養のほとんどが水分です。シャクシャクとした歯ざわりとさっぱりとした甘さは、おいしくて、いくつでも食べられそうです。	19金	ごはん	魚	米	エネルギー 670 kcal	「肉じゃが」は、東郷平八郎という軍人によって生み出されました。イギリスで食べたビーフシチューが忘れられず、日本の海軍の料理長に作ってもらいました。しかし、ビーフシチューを知らない料理長は、牛肉やじゃがいもなどを煮込んで、醤油とさとうで味をつけて作ったことから、新しい料理、肉じゃがが生まれました。		
	ウインナーと根菜のカレースープ煮	魚/乳	キャベツ ツナ【魚】 きゅうり 玉ねぎ ノンエッグドレッシング レモン果汁 塩 こしょう ／ チーズ	たんぱく質 24.8 g			手作りおじゃこふりかけ		しらす干し【魚】 小松菜 みりん 醤油 ごま油 ごま かつおぶし【魚】	たんぱく質 28.1 g			
	なし	卵	じゃがいも うずらたまご ソーセージ 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん とりがらし コンソメ 醤油 カレー粉 塩 こしょう	脂 質 26.9 g			干草あえ		スパゲッティ きゅうり にんじん キャベツ ロースハム 油揚げ 醤油 砂糖 塩 ごま油	脂 質 17.7 g			
	牛乳	乳	なし	カルシウム 425 mg			肉じゃが		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにやく にんじん 醤油 さやいんげん 煮干しだし 砂糖 みりん 酒 油	カルシウム 378 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.8 g			青りんごゼリー／牛乳	/乳	青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖) ／ 牛乳	食塩相当量 2.9 g			
5金	ちらしずし	卵	米 酢 砂糖 酒 塩 鶏肉 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらし 油) にんじん えだ豆 高野豆腐 醤油 干しいたけ	エネルギー 666 kcal	「大豆」は、日本人が昔から食べてきた食べ物1つです。たんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」ともよばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群が多く、からだを大きく成長させてくれます。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。よくかんで食べましょう。	22月	ごはん／昆布ふりかけ		米 ／ 昆布ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 塩 のり 青のり)	エネルギー 660 kcal	「おはぎ」って、いつ食べるものか知っていますか？おはぎは、萩の花が咲く秋の「お彼岸」に食べるお菓子です。お彼岸は、お墓参りをして、ご先祖様をうやまう期間です。この時に作ってお供するのと同じように、家族みんなで食べるのがおはぎです。米粒が残るようについたおもちに、あんこやきなこをまぶして作ります。		
	ふくらぎと大豆の甘辛がらめ	魚	ふくらぎ 大豆 かたくり粉 油 砂糖 醤油 みりん 米粉	たんぱく質 31.9 g			たまご焼き		たまご焼き(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらし 油)	たんぱく質 24.8 g			
	大根と小松菜のみそ汁		大根 小松菜 にんじん なめこ みそ 煮干しだし	脂 質 25.3 g			ごぼうサラダ		ごぼう 小松菜 とうもろこし にんじん ノンエッグドレッシング ごま 醤油 酢 砂糖 酒 塩 こしょう	脂 質 21.2 g			
	牛乳	乳	牛乳	カルシウム 351 mg			かもうりと肉だんごのみそ汁		かもうり 豚肉 鶏肉 にんじん ねぎ みそ とりがらし 煮干しだし 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 酒 干しいたけ しょうが 醤油 かたくり粉	カルシウム 347 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g			おはぎ／牛乳	/乳	おはぎ(小豆 砂糖 寒天 塩 もち米) ／ 牛乳	食塩相当量 2.0 g			
8月	ごはん		米	エネルギー 683 kcal	「家常(ジャージャン)豆腐」は、中国の四川省で生まれた中華料理の1つです。家常は中国語で「家でいつも食べる」という意味があり、家庭料理として食べられているメニューです。あまりにも当たり前すぎるので、厚揚げを入れること以外は決まったレシピが存在しないと言われています。	24水	世界の料理【タイ】		米 とりがらし 塩	エネルギー 585 kcal	東南アジアの国「タイ」の料理を紹介する献立です。「カオマンガイ」は屋台や家庭で広く親しまれているチキンライスです。鶏肉をゆでた汁でごはんを炊き、ごはんの上に鶏肉をのせ、甘辛いタレをかけていただきます。「パッタイ」は米粉めんで作る焼きそばです。「ナンプラー」という魚醤とレモンで甘酸っぱく味つけします。		
	揚げぎょうざ		肉ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ たら 鶏肉 ラード ひきご でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 油 大豆粉) 油	たんぱく質 25.5 g			カオマンガイ (タイ風焼きとり)	卵・えび	鶏肉 醤油 砂糖 玉ねぎ 酒 酢 レモン果汁 ナンプラー にんにく オイスターソース	たんぱく質 29.3 g			
	春雨の酢の物	卵	もやし キャベツ 春雨 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらし 油) にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま ごま油 中華スープ	脂 質 26.0 g			パッタイ		フォー(米粉めん) 厚揚げ えび もやし 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらし 油) たら ケチャップ 醤油 酒 油 酢 ナンプラー 砂糖 オイスターソース 大根 小松菜 たけのこ 豚肉 にんじん とりがらし 醤油 酒 ナンプラー レモン果汁 こしょう	脂 質 16.1 g			
	家常豆腐		厚揚げ 玉ねぎ 豚肉 チンゲンサイ にんじん ねぎ 醤油 赤みそ かたくり粉 酒 しょうが 干しいたけ ごま油 中華スープ 砂糖 にんにく 塩 トウバンジャン	カルシウム 427 mg			タイ風野菜スープ		牛乳	カルシウム 312 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g			
9火	キムタクごはん		米 大麦 中華スープ 豚肉 小松菜 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 たら りんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤) たくあん 酒 醤油 ごま油 油	エネルギー 591 kcal	「キムタクごはん」は、キムチとたくあんを豚肉や野菜と一緒に炒め、ごはんに混ぜて作ります。漬物文化が発達している長野県で、漬物が苦手な子どもでもおいしく漬物食べてほしいと思い、栄養士が考えました。たくあんのポリポリした食感がよく、おいしいと評判になり、日本全国の給食で作られています。	25木	ハンバーガー (デミグラスハンバーグ)	乳	胚芽パンズ(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン 小麦胚芽 塩)	エネルギー 653 kcal	その昔、大雨や洪水でお米がとれず、食べ物がなくて死んでしまう人がたくさん出た時、さつまいもを育てて食べていた人たちは生きのびることができました。「さつまいもはどんな土地でも育ち、栄養たっぷり」という話が広まり、日本中で作り始めたそうです。エネルギーのもとになり、からだの調子も整えてくれます。		
	めぎすのから揚げ	魚	めぎすのから揚げ(めぎす でん粉) 油 塩	たんぱく質 29.2 g			さつまいものコロコロサラダ		ハンバーガー(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩) 玉ねぎ デミグラスソース【小麦】トマト 赤みそ 中濃ソース 油 砂糖 コンソメ	たんぱく質 28.2 g			
	パンパンジーサラダ		もやし 鶏肉 きゅうり にんじん ごま 醤油 酢 酒 砂糖	脂 質 22.4 g			大豆とトマトのスープ	乳	さつまいも にんじん きゅうり ノンエッグドレッシング チーズ こしょう	脂 質 28.5 g			
	牛乳	乳	じゃがいも 厚揚げ チンゲンサイ とうもろこし にんじん とりがらし 中華スープ 酒 醤油 塩 こしょう	カルシウム 408 mg			牛乳		キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 トマト にんじん 大豆 ケチャップ セロリ とりがらし 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 にんにく 塩 こしょう	カルシウム 529 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g			
10水	ごはん		米	エネルギー 620 kcal	9月は残暑がきびしく、食欲がわかなかったり、からだに疲れが残しやすい季節です。食欲がない時には、レモンや梅干し、酢など酸味のあるものを食事に利用しましょう。食欲が高まるだけでなく、酸味の1つである「クエン酸」には疲れを取り除く効果があります。味に変化も出て、食事が食べやすくなるのも良い点です。	26金	ポークカレー (カレーソース)	乳	米	エネルギー 649 kcal	毎日朝食を食べていますか？朝食は英語で「breakfast」、断食をやめて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、体温を上げて、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、からだのさまざまな感覚が刺激されることで活動する状態へと切り替えます。朝食を食べて、元気に過ごしましょう。		
	さばの梅焼き	魚	さば 醤油 梅肉 みりん 油 酒 砂糖	たんぱく質 29.4 g			ひじきの彩りサラダ		玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦】とりがらし りんご ケチャップ ウスターソース 赤ワイン にんにく しょうが 油	たんぱく質 20.7 g			
	キャベツのごま酢あえ		キャベツ きゅうり 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま 酒 塩	脂 質 22.2 g			フルーツのヨーグルトゼリーあえ	乳・バナナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 ひじき 醤油 ごま油 砂糖 塩	脂 質 19.7 g			
	めった汁		かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ ごぼう こんにやく みそ にんじん しめじ 煮干しだし 酒	カルシウム 325 mg			牛乳	乳	ヨーグルト ぶどうゼリー(ぶどう果汁 砂糖 水あめ) パナナ りんご バイナッブル缶 もも缶 砂糖	カルシウム 332 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g			
11木	バターロール	卵・乳	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩)	エネルギー 604 kcal	近年、野菜や果物に含まれる色素や香り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色の色素「リコピン」には、生活習慣病予防効果があります。なすやブルーベリーの紫色の色素「アントシアニン」は、目を見えやすくする働きがあります。彩り豊かな食事は、食欲が増すだけでなく、健康にもつながります。	29月	ごはん	魚	米	エネルギー 593 kcal	給食で作るみそ汁やすまし汁は、いわしの削り節や昆布でだしをとっています。手間と時間はかかりますが、だしをきかせることで、調味料をたくさん入れなくてもおいしい汁物を作ることができます。また、塩のとり過ぎも防ぐことができ、食べる人を健康にしてくれます。夏バテ解消にもなる汁物の価値を見直しましょう。		
	オムレツ	卵	オムレツ(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらし 油)	たんぱく質 27.7 g			いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮(いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 しょうが 塩)	たんぱく質 24.0 g			
	ラタトゥイユスパゲッティ		玉ねぎ トマト スパゲッティ ズッキーニ ケチャップ なす ピーマン オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく 塩 こしょう	脂 質 21.4 g			りんごサラダ		りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ハム 酢 砂糖 油 醤油 塩 こしょう	脂 質 19.7 g			
	ポトフ		じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 ブロッコリー にんじん とうもろこし とりがらし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 415 mg			秋野菜と鶏肉のみそ汁		さつまいも 鶏肉 大根 小松菜 にんじん みそ しめじ 煮干しだし 酒	カルシウム 389 mg			
	牛乳	乳/乳	ヨーグルト ／ 牛乳	食塩相当量 2.7 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g			
12金	ごはん		米	エネルギー 621 kcal	「金糸瓜」は、能登地方で昔から育てられてきた「能登野菜」の1つです。7月から9月にかけて旬をむかえます。見た目も名前も瓜にそっくりですが、本当は「かぼちゃ」の仲間です。ゆでると黄色い実がそうめんのようにはくくれることから「そうめんかぼちゃ」ともよばれます。シャキシャキした歯ざわりを楽しみましょう。	30火	中国・四国地方メニュー		米	エネルギー 650 kcal	瀬戸内海をはさむ「中国四国地方」は自然豊かな地域で、レモンやオリーブ、ブロッコリーなどさまざまな農産物がとれ、しらすをはじめとした海からの恵みも豊富です。「ばち汁」は岡山県の郷土料理で、麵を作る時に出る切れはしの「ばち麵」を使って作る汁物です。本来は捨てるものなので、食品ロス削減に一役買っています。		
	とり肉のから揚げ		鶏肉 かたくり粉 油 醤油 酒 しょうが	たんぱく質 30.9 g			とりささみのレモン風味	魚	鶏肉 かたくり粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁 白ワイン 塩	たんぱく質 34.0 g			
	金糸瓜の酢の物		金糸瓜 きゅうり 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 みりん	脂 質 20.7 g			おじゃことブロッコリーのサラダ		ブロッコリー きゅうり しらす干し【魚】 にんじん とうもろこし 酢 玉ねぎ オリーブ油 醤油 砂糖 酒 コンソメ こしょう	脂 質 20.4 g			
	かきたま汁	卵	たまご 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん 醤油 煮干しだし かたくり粉 みりん 昆布だし 干しいたけ	カルシウム 349 mg			ばち汁		玉ねぎ 小松菜 油揚げ にんじん みそ ばち麵【小麦】 煮干しだし 干しいたけ	カルシウム 356 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.8 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g			

※都合により献立は変更になることがあります。

※今月の地場産物(石川県産)…米、米粉、牛乳、卵、大豆、トビウオ、フクラギ、サバ、じゃがいも、さつまいも、金糸瓜、かもうり、かぼちゃ、なす、ほうれん草、小松菜、白ねぎ、梨、りんご