

# \* 9月の予定献立表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
<p><b>今月予定している地場産物は…</b>                      玉ねぎ、なす、冬瓜、ゴーヤ、金糸瓜、ミニトマト、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、はくさい、しいたけ、じゃがいも、さつまいも、お米、もち米、米粉、あじ、いか です。  <b>今月のおさかな給食は、『あじ』</b>                      です。17日に予定しています。</p>				1日		2日		3日	
		カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ	エネルギー 947kcal P: 30.3g F: 27.0g 食塩: 2.8g	きな粉揚げパン 牛乳 煮込みうどん ブロッコリーの ごまマヨあえ	エネルギー 712kcal P: 28.2g F: 30.3g 食塩: 3.7g	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ゴーヤチャンプルー みそ汁	エネルギー 766kcal P: 39.7g F: 23.6g 食塩: 2.2g		
		ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ 油		パン さとう うどん 油 マヨネーズ ごま		ごはん さとう 油			
		ふた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳		きな粉 油揚げ とり肉 牛乳		とり肉 ふた肉 とうふ たまご 油揚げ 牛乳			
				にんじん こまつな ブロッコリー しいたけ キャベツ		にんじん こまつな にんにく しょうが レモン ゴーヤ もやし しいたけ			
		バイネ 缶 もも缶 みかん缶 パナナ							
6日	7日	8日	9日	10日					
<p>中学生の食事摂取基準は…                      エネルギー 830Kcal                      たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20%                      脂質 摂取エネルギー量の20%~30%                      食塩 2.5g未満</p>	<p>ごはん 牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ フルーツ</p>	<p>エネルギー 762kcal P: 29.5g F: 19.3g 食塩: 3.1g</p>	<p>そぼろごはん 牛乳 金糸瓜のすのもの みそ汁</p>	<p>エネルギー 797kcal P: 31.2g F: 23.5g 食塩: 3.4g</p>	<p>ごはん 牛乳 とりのから揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁</p>	<p>エネルギー 858kcal P: 38.5g F: 28.0g 食塩: 2.2g</p>	<p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ 豚汁</p>	<p>エネルギー 780kcal P: 31.8g F: 22.2g 食塩: 2.5g</p>	
熱や力の元になる食品		ごはん かつくり粉 さとう 小麦粉 油 ごま油	ごはん 白麦 さとう 油 ごま	ごはん かつくり粉 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま	ごはん かつくり粉 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま	ごはん さつまいも さとう かつくり粉 こんにやく			
体をつくる食品		ふた肉 牛乳	とりひき肉 大豆ミンチ たまご 油揚げ とうふ わかめ 牛乳	とり肉 ふた肉 油揚げ わかめ 牛乳	とり肉 ふた肉 油揚げ わかめ 牛乳	さば切身 ふた肉 焼どうふ のり 牛乳			
体の調子を整える食品		ピーマン にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ もやし オレンジ	にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ 金糸瓜 きゅうり えのきだけ ねぎ	にんじん こまつな 切干大根 しいたけ	にんじん こまつな 切干大根 しいたけ	にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん ねぎ			
13日	14日	15日	16日	17日 おさかな給食「あじ」					
<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー</p>	<p>エネルギー 867kcal P: 36.0g F: 26.1g 食塩: 3.7g</p>	<p>ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ なすとピーマンのみそ炒め みそ汁</p>	<p>エネルギー 815kcal P: 29.8g F: 22.2g 食塩: 2.5g</p>	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが チーズ納豆</p>	<p>エネルギー 871kcal P: 37.3g F: 25.5g 食塩: 3.1g</p>	<p>コッペパン 牛乳 冷やし中華 杏仁フルーツ</p>	<p>エネルギー 773kcal P: 28.2g F: 23.8g 食塩: 4.8g</p>	<p>ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ホロホロあえ かぼちゃのみそ汁</p>	<p>エネルギー 753kcal P: 24.5g F: 22.5g 食塩: 2.5g</p>
ごはん かつくり粉 春雨 さとう 油 ごま油 ごま		ごはん 小麦粉 米粉 かつくり粉 さとう 油	ごはん じゃがいも 糸こんにやく さとう 油 ごま	パン 中華めん さとう ごま油 ごま	ごはん かつくり粉 さとう 油				
ふた肉 大豆ミンチ とうふ ハム たまご 牛乳		ちくわ ぶたひき肉 大豆ミンチ 油揚げ 牛乳	ふた肉 厚揚げ なつとう チーズ 牛乳	ハム たまご ふた肉	豆あじ たまご 油揚げ 牛乳				
にんじん いら 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり		にんじん ピーマン パプリカ(黄) こまつな しょうが なす たけのこ 玉ねぎ にんにく もやし しめじ	にんじん いんげん こまつな 玉ねぎ	にんじん きゅうり もやし バイン缶 もも缶 みかん缶	にんじん パプリカ(黄・赤) ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ しいたけ ねぎ				
20日	21日 お月見給食(十五夜)	22日	23日	24日					
 <p><b>敬老の日</b></p>	<p>さつまいもごはん・牛乳 うさぎ型ハンバーグ ごまじやこサラダ お月見汁 お月見デザート</p>	<p>エネルギー 858kcal P: 27.3g F: 27.9g 食塩: 3.0g</p>	<p>キムタクごはん 牛乳 もやしときゅうりの 中華あえ 卵スープ</p>	<p>エネルギー 702kcal P: 28.0g F: 21.7g 食塩: 4.0g</p>	 <p><b>秋分の日</b></p>	<p>ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ ひじきの炒め煮 冬瓜のみそ汁</p>	<p>エネルギー 819kcal P: 32.1g F: 24.3g 食塩: 2.3g</p>		
ごはん もち米 さつまいも 白玉粉 さとう ごま		ごはん 白麦 さとう かつくり粉 ごま油 ごま	ごはん 白麦 さとう かつくり粉 ごま油 ごま	パン 中華めん さとう ごま油 ごま	ごはん かつくり粉 さとう 油				
とり肉 ふた肉 大豆たん白 油揚げ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳		ふた肉 たまご 昆布 とうふ 牛乳	ふた肉 たまご とうふ 牛乳	ハム たまご ふた肉	豆あじ たまご 油揚げ 牛乳				
にんじん こまつな かぼちゃ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ		にんじん ほうれんそう はくさい だいこん 玉ねぎ いら にんにく もやし きゅうり しいたけ りんご	にんじん ほうれん草 しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり しめじ	にんじん きゅうり もやし バイン缶 もも缶 みかん缶	にんじん パプリカ(黄・赤) ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ しいたけ ねぎ				
27日	28日	29日	30日	お月見					
<p>ごはん 牛乳 しゅうまい 炒り豆腐 みそ汁</p>	<p>エネルギー 760kcal P: 28.9g F: 23.8g 食塩: 2.5g</p>	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 大豆と小魚の ごまからめ</p>	<p>エネルギー 947kcal P: 39.8g F: 25.9g 食塩: 3.1g</p>	<p>牛肉ちらし 牛乳 きざみ漬け すまし汁</p>	<p>エネルギー 712kcal P: 26.3g F: 19.8g 食塩: 3.4g</p>	<p>コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン サラダ フルーツ</p>	<p>エネルギー 712kcal P: 28.9g F: 23.8g 食塩: 3.3g</p>	<p><b>お月見</b>                      秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもともになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。</p>	
ごはん かつくり粉 さとう 小麦粉 こんにやく 油		ごはん かつくり粉 さつまいも さとう 油 ごま油 ごま	ごはん 白麦 さとう ごま 油	パン スパゲティ さとう 油	ごはん かつくり粉 さとう 油				
ふた肉 ぶたひき肉 大豆ミンチ たまご とうふ 油揚げ わかめ 牛乳		ふた肉 いか うずら卵 かえり煮干し 大豆 牛乳	牛肉 たまご とうふ 牛乳	ウインナー 大豆 ハム 牛乳	豆あじ たまご 油揚げ 牛乳				
にんじん ほうれんそう 玉ねぎ しょうが しいたけ だいこん えのきだけ		にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ はくさい しょうが にんにく	にんじん ほうれん草 しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり しめじ	にんじん きゅうり もやし バイン缶 もも缶 みかん缶	にんじん パプリカ(黄) エリンギ キャベツ きゅうり パナナ				

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。