

* 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>・ 今月予定している地場産物は…「かぼちゃ、きゅうり、なす、玉ねぎ、金糸瓜、ミニトマト、はくさい、キャベツ、じゃがいも、さつまいも、しいたけ、あじ、ふくらぎ、米、米粉」です。</p>				中学生の食事摂取基準は…		夏野菜カレー		ごはん			
				エネルギー 830Kcal		牛乳		エネルギー 902kcal		牛乳	
				たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20%		ヨーグルトあえ		P: 28.0g		五目うどん	
				脂質 摂取エネルギー量の20%~30%		食塩 2.5g未満		F: 27.3g		メンチカツ	
				熱や力の元になる食品		ごはん 白麦 じゃがいも カレールー		ごはん うどん さとう			
				体をつくる食品		ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳		油 ごま油 ごま			
				体の調子を整える食品		にんじん かぼちゃ トマト缶 玉ねぎ スズキーニ しょうが		にんじん ほうれん草 しいたけ きゅうり			
5日		6日		7日		8日		9日 お月見給食			
<p>体育祭の振替休業日</p> 		ごはん		そぼろごはん		コッペパン		ごはん 牛乳			
		牛乳		牛乳		牛乳		里芋コロッケ			
		ちくわの磯辺揚げ		金糸瓜の酢のもの		冷やし中華		ごまじゃこサラダ			
		なすとピーマンの肉みそ炒め		みそ汁		春巻		お月見汁			
みそ汁		食塩: 2.4g		食塩: 2.9g		ミニトマト		お月見デザート			
ごはん 小麦粉 かつくり粉 油		ごはん 白麦 さとう 油 ごま		ごはん 白麦 さとう 油 ごま		コッペパン 中華めん さとう はるさめ		ごはん 里芋 マッシュポテト パン粉 油			
ちくわ ぶたひき肉 大豆ミンチ 油揚げ		とりひき肉 大豆ミンチ たまご 油揚げ		とりひき肉 大豆ミンチ たまご 油揚げ		ハム 錦糸卵 ぶた肉 ひじき 牛乳		ぶた肉 油揚げ ちりめんじゃこ わかめ			
青のり 牛乳		絹ごし豆腐 わかめ 牛乳		絹ごし豆腐 わかめ 牛乳				牛乳			
にんじん ピーマン こまつな なす たけのこ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ		にんじん ミニトマト もやし きゅうり		にんじん ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ コーン			
玉ねぎ しょうが にんにく もやし しめじ		金糸瓜 きゅうり えのきだけ ねぎ		金糸瓜 きゅうり えのきだけ ねぎ		キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが		しいたけ キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ			
12日		13日		14日		15日		16日 おさかな給食「あじ」			
ごはん		キムタクごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
マーボー豆腐		もやしときゅうりの中華あえ		チキンカツ		肉じゃが		あじの南蛮漬け			
パンサンスー		わかめスープ		かぼちゃサラダ		チーズ納豆		ホロホロあえ			
エネルギー 803kcal		エネルギー 678kcal		エネルギー 811kcal		エネルギー 815kcal		エネルギー 758kcal			
P: 32.1g		P: 26.9g		P: 34.0g		P: 34.7g		P: 33.4g			
F: 24.1g		F: 19.8g		F: 26.2g		F: 23.5g		F: 23.5g			
食塩: 2.3g		食塩: 3.7g		食塩: 2.2g		食塩: 2.7g		食塩: 2.2g			
ごはん かつくり粉 はるさめ さとう 油		ごはん 白麦 さとう 油 ごま油 ごま		ごはん 小麦粉 パン粉 油		ごはん じゃがいも 系こんにやく さとう		ごはん でん粉 さとう 油 ごま			
ごま油 ごま				ノンエッグマヨネーズ		油 ごま					
ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿豆腐 ハム		ぶた肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳		とり肉 ハム 油揚げ 牛乳		ぶた肉 厚揚げ 納豆 チーズ 牛乳		まめあじ たまご 厚揚げ 牛乳			
錦糸卵 牛乳											
にんじん いら 玉ねぎ しいたけ ねぎ		にんじん キムチ たくあん きゅうり		かぼちゃ にんじん ほうれん草 玉ねぎ		にんじん いんげん こまつな 玉ねぎ		にんじん ピーマン こまつな 玉ねぎ			
しょうが にんにく キャベツ きゅうり		もやし えのきだけ		きゅうり だいこん なめこ				もやし なす しめじ			
19日		20日		21日		22日		23日			
 <p>敬老の日</p>		ごはん		ごはん		コッペパン		 <p>秋分の日</p>			
		牛乳		牛乳		牛乳					
		さばのみそ煮		とりのから揚げ		スパゲティミートソース					
		磯香あえ		切干大根のピリ辛炒め		ひじきのマリネ					
豚汁		みそ汁		みそ汁		食塩: 2.7g					
ごはん さとう でん粉 じゃがいも		ごはん かつくり粉 小麦粉 じゃがいも		ごはん かつくり粉 小麦粉 じゃがいも		コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま					
こんにやく		さとう 油 ごま		さとう 油 ごま							
さば切身 ぶた肉 焼豆腐 のり		とり肉 ぶた肉 油揚げ わかめ 牛乳		とり肉 ぶた肉 油揚げ わかめ 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ ハム ひじき					
牛乳						チーズ 牛乳					
にんじん ほうれん草 キャベツ ごぼう		にんじん こまつな にんにく 切干大根		にんじん こまつな にんにく 切干大根		にんじん ピーマン トマト缶 玉ねぎ					
冬瓜 ねぎ		しいたけ ねぎ		しいたけ ねぎ		しょうが にんにく きゅうり もやし					
26日		27日		28日		29日		30日			
ごはん		秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧		カレーライス		ごはん		ごはん			
牛乳		暦 8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いも		牛乳		牛乳		牛乳			
親子煮		などをお供えし、月を眺める		ツナコーンサラダ		とり団子なべ		ふくらぎの立田揚げ			
こんにやく金平		もので、平安時代に中国から				ひじきの炒め煮		かみかみサラダ			
フルーツ		伝わった風習がもとになって				フルーツ		チンゲン菜のみそ汁			
エネルギー 744kcal		います。現在の暦では、十五		ごはん 白麦 じゃがいも カレールー		ごはん 系こんにやく かつくり粉 さとう		ごはん じゃがいも かつくり粉 ごま			
P: 30.3g		夜の日は毎年変わり、今年は		さとう 大豆バター 油		油		ノンエッグマヨネーズ 油			
F: 20.2g		9月9日です。		ぶた肉 ツナ缶 チーズ 牛乳		とりひき肉 たまご 焼くわ 油揚げ		ふくらぎ切身 さきいか 油揚げ 牛乳			
食塩: 2.5g						ひじき 牛乳					
ごはん じゃがいも 系こんにやく さとう				にんじん ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ		にんじん いんげん はくさい えのきだけ		にんじん チンゲン菜 しょうが ごぼう			
油 ごま油 ごま				しょうが キャベツ にんにく コーン		玉ねぎ しょうが ねぎ パナナ		きゅうり コーン えのきだけ			
たまご とり肉 高野豆腐 さつまあげ											
牛乳											
にんじん いんげん ピーマン 玉ねぎ											
しいたけ オレンジ											

☆ こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。