

9月給食予定献立表											
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 〔ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています〕	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 〔ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています〕	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1金	麦ごはん	(小麦)	米 大麦	エネルギー 675 kcal	今日の給食は、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の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金	ごはん		米	エネルギー 702 kcal	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。
	スープカレー	小麦	たまねぎ とり肉 ブロッコリー 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 しょうが	たんぱく質 22.7 g			さばの香味焼き	魚・唐辛子	さば【魚】 みそ ねぎ 油 みりん 三温糖 しょうが トマト ツヤン	たんぱく質 29.9 g	
	フライドポテト		じゃがいも 油 塩 パセリ	脂 質 21.8 g			甘酢あえ	卵	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	脂 質 23.2 g	
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ ロースハム とうもろこし 酢 しょうゆ 油 砂糖	カルシウム 279 mg			牛肉と厚揚げのうま煮		たまねぎ 牛肉 生揚げ こんにゃく 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 油	カルシウム 367 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g			牛乳 / 青りんごゼリー	乳	牛乳 / 青りんごゼリー（りんご 砂糖）	食塩相当量 2.5 g	
4月	ごはん		米	エネルギー 665 kcal	鉄は、私たちの体の中で血液を作るもとになる栄養素です。鉄が足りないと貧血と言って頭がボーッ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。	19火	ミルク食パン/いちごジャム	小麦・乳	食パン【小麦 乳】 / いちご 砂糖	エネルギー 613 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「トゥイエ」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。
	千草焼き	卵	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）	たんぱく質 24.0 g			とびうおフライ	魚・小麦	とびうおフライ（とびうお 小麦粉 でんぷん 塩 こしょう） 油 クラッパース	たんぱく質 24.8 g	
	五目ひじき		れんこん とり肉 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	脂 質 20.6 g			ラタトゥイユスパゲティ	小麦	たまねぎ スパゲッティ【小麦】 トマト ズッキーニ なす トマトチャップ 青ピーマン オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく 塩 こしょう	脂 質 19.5 g	
	豚汁		じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 332 mg			火 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 とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 424 mg	
	牛乳 / クレープ	乳 /	牛乳 / クレープ（豆乳 砂糖 油 米粉 みかん 水あめ）	食塩相当量 2.01 g			牛乳 / ヨーグルト	乳	牛乳 / ヨーグルト【乳】	食塩相当量 3.0 g	
5火	ハンバーガー（胚芽パンズ）	小麦・乳	胚芽パンズ【小麦 乳】	エネルギー 668 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、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は、3食しっかり食べる、甘い清涼飲料水をとりすぎない、旬の野菜や果物でビタミンやミネラルをとることです。特に朝ごはんは生活リズムを整えるためにも大切です。	20水	ごはん		米	エネルギー 634 kcal	梨といえば秋の味覚の代表。みずみずしさと、口に含んだ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。
	（ハンバーグトマトソース）		豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩 トマト トマトチャップ クラッパース 砂糖	たんぱく質 28.0 g			大豆と野菜のナムル		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 れんご	たんぱく質 25.0 g	
	コールスローサラダ	魚	キャベツ かまぼこ【魚】 にんじん とうもろこし きゅうり ノイグドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう	脂 質 29.0 g			韓国風肉じゃが		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 みりん にんにく ごま油	脂 質 17.7 g	
	ふわふわ卵スープ	卵・乳・小麦	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 バルメザンチーズ 白ワイン 塩 こしょう パセリ	カルシウム 519 mg			水 梨		なし	カルシウム 334 mg	
	牛乳 / ルビーロマンゼリー	乳 /	牛乳 / ルビーロマンゼリー（石川県産ぶどう果汁 砂糖）	食塩相当量 2.94 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g	
6水	ごはん		米	エネルギー 610 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。好き嫌いをせず食べましょう。	21木	鶏ごぼうごはん		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	エネルギー 611 kcal	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おいしく作ることができ、減塩にもつながります。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。
	ソースカツ	小麦	ぶた肉 パン粉【小麦】 小麦粉 クラッパース 油 みりん 三温糖 酒 しょうゆ 塩 こしょう	たんぱく質 27.4 g			はたはたの唐揚げ	魚	はたはたの唐揚げ（はたはた でん粉） 油	たんぱく質 23.2 g	
	ブロッコリーとしらすの和風サラダ	魚	キャベツ ブロッコリー にんじん しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 三温糖 しょうが 塩 こしょう	脂 質 17.2 g			青菜のごまあえ		こまつな もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖	脂 質 15.4 g	
	みそけんちん汁		木綿豆腐 だいこん こんにゃく にんじん ねぎ ぶなしめじ みそ 煮干しだし ごま油	カルシウム 327 mg			木 大根と豆腐のみそ汁		だいこん 木綿豆腐 なめこ たまねぎ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム 403 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.63 g			牛乳 / おはぎ	乳/	牛乳 / おはぎ（小豆 もち米 砂糖 寒天 塩）	食塩相当量 2.6 g	
7木	豚丼	(小麦)・唐辛子	米 大麦 ぶた肉 たまねぎ いら 酒 ごま油 砂糖 みりん 豆板醤 にんにく しょうゆ	エネルギー 611 kcal	給食の後片付けをきちんとできていますか。きれいに後片付けができて、調理員さんも気持ちよく洗浄作業に入ることができず。おはし・スプーンの向きをそろえる、お皿に食べ残しを残さない、食器をきれいに重ねるなど、きれいな片付けで感謝の気持ちを表しましょう。	22金	ポークカレー	(小麦)	米 大麦	エネルギー 718 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7kg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ます。今日はかもうりを砂糖で煮て、フルーツポンチにしました。
	金時草のマリネ	魚	キャベツ 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	たんぱく質 28.4 g			（カレーソース）	小麦	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 トマトチャップ クラッパース 赤ワイン にんにく しょうが 油 カレー粉	たんぱく質 22.0 g	
	かきたま汁	卵	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	脂 質 18.2 g			ひじきの彩りサラダ		キャベツ ブロッコリー 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	脂 質 21.4 g	
	冷凍みかん		みかん	カルシウム 351 mg			金 かもうりのフルーツポンチ		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 バイナップル缶詰 もも缶詰 ナタデココ 砂糖	カルシウム 301 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.8 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g	
8金	ごはん		米	エネルギー 599 kcal	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、トウパンジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。	25月	ごはん		米	エネルギー 566 kcal	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、元気に1日を始めましょう。
	えび揚げぎょうざ	えび・小麦	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）	たんぱく質 20.7 g			いわしのしょうが煮	魚	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）	エネルギー 19.6 g	
	回鍋肉	唐辛子	キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン テンメンジャン しょうゆ 酒 三温糖 しょうが ごま油 豆板醤 にんにく 片栗粉	脂 質 18.5 g			小松菜と切り干し大根のおひたし		こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 しょうゆ 三温糖 酒 みりん	脂 質 18.6 g	
	五目中華スープ		もやし たまねぎ にんじん とうもろこし とりがらだし しょうゆ 中華スープ しいたけ 塩 こしょう	カルシウム 268 mg			かもうりのスープ		かもうり ねぎ ベーコン たまねぎ 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 塩 こしょう	カルシウム 388 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.7 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g	
11月	ごはん / れんごふりかけ		米 / 昆布 ごま 砂糖 のり	エネルギー 634 kcal	きんし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。ゆでてほぐすと、果肉がほそい種のようにほぐれることから「そうめんかぼちゃ」ともよばれます。ゆですぎると水っぽくなってしまふ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。	26火	ハニートースト	小麦・乳	食パン【小麦 乳】 はちみつ マーガリン【乳】 砂糖	エネルギー 636 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。食中毒の原因は主に食品についた細菌やウイルスです。予防するために細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。すみずみまで手を洗う、食品は低温で保存する、食べるときはよく加熱する、などして十分に注意しましょう。
	鶏肉の唐揚げ		とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが	たんぱく質 24.8 g			ミートボール	乳・小麦・卵	肉団子（鶏肉 たまねぎ パン粉 卵白 大豆 油 しょうが 砂糖）	たんぱく質 24.5 g	
	金糸瓜の酢の物		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	脂 質 18.7 g			シーザーサラダ	小麦・乳	キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン ベーコン ノイグドレッシング レモン果汁 バルメザンチーズ 塩 こしょう	脂 質 26.4 g	
	じゃがいものみそ汁		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	カルシウム 324 mg			大豆とトマトのスープ		じゃがいも たまねぎ とり肉 トマト にんじん 大豆 トマトチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 塩	カルシウム 339 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g	
12火	ミルクロール	乳・小麦	ミルクロール【小麦 乳】	エネルギー 636 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、血管をきれいにしたりします。給食室でミートソースを手作りし、チーズをかけて焼きました。	27水	ごはん		米	エネルギー 584 kcal	暑い時期は食中毒が心配されます。食中毒の原因は主に食品についた細菌やウイルスです。予防するために細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。すみずみまで手を洗う、食品は低温で保存する、食べるときはよく加熱する、などして十分に注意しましょう。
	なすのミートソース焼き	乳・小麦	なす たまねぎ ぶた肉 チーズ【乳】 マカロニ【小麦】 ぶなしめじ トマトチャップ トマト 赤ワイン クラッパース オリーブ油 コンソメ 砂糖 塩	たんぱく質 26.9 g			のりの佃煮	唐辛子	のりの佃煮（しょうゆ 水あめ 砂糖 のり でん粉 はちみつ）	たんぱく質 23.0 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 しょうゆ 塩 こしょう	脂 質 25.0 g			鶏肉と野菜の彩り炒め		とり肉 キャベツ たまねぎ にんじん 赤ピーマン しょうゆ 砂糖 しょうが 酒 ごま油 豆板醤	脂 質 13.5 g	
	クラムチャウダー	貝・乳	牛乳 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん ベーコン あさり とりがらだし 米 粉 コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム 455 mg			水 打ち込み汁	小麦	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	カルシウム 289 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g			牛乳 / りんご	乳/	牛乳 / りんご	食塩相当量 2.2 g	
13水	梅しごごはん	(小麦)	米 大麦 梅 赤しそ しお	エネルギー 637 kcal	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。豆乳には大豆とおなじたんぱく質や、生活習慣病予防に効果があるといわれているサポニンやレ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。	28木	ごはん		米	エネルギー 671 kcal	暑い時期は食中毒が心配されます。食中毒の原因は主に食品についた細菌やウイルスです。予防するために細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。すみずみまで手を洗う、食品は低温で保存する、食べるときはよく加熱する、などして十分に注意しましょう。
	魚の磯辺フライ	魚・小麦	あじ パン粉【小麦】 小麦粉 油 クラッパース ごま 塩 あおのり こしょう	たんぱく質 25.7 g			きびなごフライ	魚	きびなご じゃがいも 片栗粉 油	たんぱく質 25.6 g	
	緑黄色野菜のビタミンサラダ		かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん ノイグドレッシング しょうゆ 砂糖 酢	脂 質 19.6 g			春雨とひじきの中華サラダ	卵	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	脂 質 22.8 g	
	豆乳仕立ての野菜汁		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 みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 318 mg			家常豆腐	唐辛子	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 しょうが ごま油 中華スープ	カルシウム 446 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.8 g	
14木	ごはん		米	エネルギー 694 kcal	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つながります。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。	29金	ごはん		米	エネルギー 629 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。満月に見えて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。
	ふくらぎと大豆の甘辛がらめ	魚	ふくらぎ 大豆 片栗粉 しょうゆ 油 砂糖 みりん 米粉	たんぱく質 28.0 g			がんもどきの含め煮	小麦	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	たんぱく質 22.5 g	
	りんごサラダ		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	脂 質 23.3 g			野菜の梅あえ	魚	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】	脂 質 16.6 g	
	めった汁		じゃがいも ぶた肉 たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 284 mg			秋野菜と鶏肉のみそ汁		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	カルシウム 299 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.8 g			牛乳 / 月見だんご	乳/	牛乳 / 白玉だんご きな粉 砂糖 塩	食塩相当量 1.9 g	

※都合により献立は変更になることがあります。