

9月

給食予定献立表

| 日曜日 | こんだて | ルート・対応 | 使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン 【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【kcal】 | ひとくちメモ | 日曜日 | こんだて | ルート・対応 | 使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン 【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【kcal】 | ひとくちメモ |
|-----|------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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、どうもろこしこなたくさんのが栽培されています。スープは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 | さばの香味焼き | 魚・唐辛子 | 米 | エネルギー 702 kcal | 9月は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「ケン酸」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 じゃがいも 油 塩 バセリ | たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.8 g カルシウム 279 mg 食塩相当量 2.7 g | | | 甘酢あえ | 卵 | さば【魚】みそねぎ 油 みりん 三温糖 しょうが トドグロ | たんぱく質 29.9 g 脂 質 23.2 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 2.5 g | |
| | フライドポテト | | きゅうり キャベツ ロースハム どうもろこし 酢 しょうゆ 油 砂糖 | | | | 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 | | |
| | コーンサラダ | | 牛乳 | | | | 牛乳 / 青りんごゼリー | 乳 | 牛乳 / 青りんごゼリー (りんご 砂糖) | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| 月 | ごはん | 卵 | 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) | エネルギー 665 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.6 g カルシウム 332 mg 食塩相当量 2.01 g | 鉄は、私たちの体の中で血液を作ることになる栄養素です。鉄が足りないと貧血と言って頭がホ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・アサリなどがあります。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 ミルク食パン/いちごジャム | 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 たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 424 mg 食塩相当量 3.0 g | ミルク食パンでまた料理で、ズッキニーやたまねぎ、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きます。煮汁ごとたべるでの野菜の栄養とうまみがたっぷりです。 |
| | 千草焼き | | 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 | | | | とびうおフライ | 魚・小麦 | とびうお フライ (とびうお 小麦粉 でんぶん 塩 こしょう) 油 ウターリース | | |
| | 五目ひじき | | 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 えのきだけ みそ 煮干しだし 酒 | | | | ラトトウイユスパゲティ | 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 | | |
| | 豚汁 | | 牛乳 / クレープ (豆乳 砂糖 油 米粉 みかん 水あめ) | | | | 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 | | |
| | 牛乳 / クレープ | | | | | | 牛乳 / ヨーグルト | 乳 | 牛乳 / ヨーグルト【乳】 | | |
| 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し、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、旬の野菜や果物を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大切です。 | 20 ごはん | ごはん | 米 | エネルギー 634 kcal | 梨とい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、実は美味しいだけじゃなく、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い食べることができます。 | |
| | (ハンバーグトマトソース) | 魚 | 豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩 トマトトマトチャップ ウターリース 砂糖 | たんぱく質 28.0 g 脂 質 29.0 g カルシウム 519 mg 食塩相当量 2.94 g | | | 大豆と野菜のナムル | | もやし キュウリ ねぎ にんじん 大豆 しょうゆ みりん 酒 ごま油 こんぶ | たんぱく質 25.0 g | |
| | コールスローサラダ | | キャベツ かまぼこ【魚】 にんじん とうもろこし きゅうり ノンオイル レッシング 醋油 砂糖 塩 こしょう | | | | 韓国風肉じゃが | 梨 | 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 | | 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 バセリ | | | | 牛乳 | なし | 牛乳 | カルシウム 334 mg 食塩相当量 2.0 g | |
| | 牛乳 / ルビーロマンゼリー | | 牛乳 / ルビーロマンゼリー (石川県産ぶどう果汁 砂糖) | | | | | | | | |
| 水 | ごはん | 小麦 | 米 | エネルギー 610 kcal | 豚肉は他の肉に比べて、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。好き嫌いせず食べましょう。 | 21 ごはん | 鶏ごぼうごはん | 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 | エネルギー 611 kcal | 給食のすまし汁やみそ汁はいわゆる昆布、かつおなどでだしがとてて作っています。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ます。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いが強くなります。 |
| | ソースカツ | | ぶた肉 パン粉【小麦】 小麦粉 ウターリース 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 | | はたはたの唐揚げ (はたはた でん粉) 油 | たんぱく質 23.2 g | |
| | プロッコリーとしらすの和風サラダ | 魚 | キャベツ プロッコリー 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 たいこん 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 食塩相当量 2.63 g | | | 大根と豆腐のみそ汁 | 木 | 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 食塩相当量 2.6 g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 牛乳 / おはぎ | 乳 | 牛乳 / おはぎ (小豆 もち米 砂糖 寒天 塩) | | |
| 木 | 豚丼 | (小麦)・唐辛子 | 米 ぶた肉 たまねぎ にら 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とけていますか。きれいに後片付けができるように、調理員さんは気持ちよく洗浄作業に入ることができます。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 ごはん | 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 ウターリース 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 えのきだけ 煮干しだし しょうゆ 昆布 だし しらす干し 塩 | 脂 質 18.2 g | | | ひじきの彩りサラダ | | キャベツ プロッコリー ロースハム どうもろこし 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 食塩相当量 1.8 g | | | かもうりのフルーツポンチ | 乳 | 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 乳豆 寒天) みかん 缶詰 バインアップ 缶詰 もも 缶詰 ナタデココ 砂糖 | カルシウム 301 mg 食塩相当量 3.0 g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | |
| 金 | ごはん | えび・小麦 | 米 えび揚げぎょうざ (えび たけのこ ラード 砂糖 でん粉 植物油脂 塩 米粉 でん粉 小麦粉) | エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.7 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、トウバ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 ごはん | ごはん | 魚 | 米 いわしのしょうが煮 | 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元気になっ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。 |
| | えび揚げぎょうざ | 唐辛子 | キヤウリ ぶた肉 たまねぎ にんじん 青ビーマン 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 カルシウム 268 mg 食塩相当量 1.7 g | | | 小松菜と切り干し大根のおひたし | | 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) | たんぱく質 19.6 g | |
| | 回鍋肉 | | 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 | | | | かもうりのスープ | 月 | 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 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 | 脂 質 18.6 g カルシウム 388 mg 食塩相当量 1.9 g | |
| | 五目中華スープ | | 牛乳 | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| 月 | ごはん / こんぶふりかけ | | 米 / 昆布 ごま 砂糖 のり | エネルギー 634 kcal | きんしゅ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。マグロの骨でつぶれて食パンにぬって焼くのです。調理場ではどちら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。 | 26 ごはん | 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 | 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を混ぜて食パンにぬって焼くのです。調理場ではどちら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。 |
| | 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 プロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン ベーコン ノンオイル 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 カルシウム 339 mg 食塩相当量 2.6 g | |
| | じゃがいものみぞ汁 | | じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん えのきだけ みそ 煮干しだし 塩 こしょう | カルシウム 324 mg 食塩相当量 1.9 g | | | 大豆とトマトのスープ | 乳 | 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 カンソメ 油 塩 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 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ます。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为、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作りし、チーズをかけて焼きました。 | 27 ごはん | のりの佃煮 | | | | |