9月 給食予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	水	キーマカレー　ツナサラダ　ヨーグルト	○	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　レンズまめ ツナ　ヨーグルト	こめ　あぶら　バター こむぎこ　さとう	にんにく　しょうが　セロリー たまねぎ　にんじん　ホールトマト キャベツ　きゅうり	665 kcal 24.6 g 19.1 g 1.8 g
3	木	ごはん　鮭の西京焼き　揚げじゃがのそぼろ煮　沢煮わん	○	ぎゅうにゅう　さけ とりにく	こめ　さとう じゃがいも　あぶら かたくりこ	しょうが　にんじん　たまねぎ しめじ　たけのこ　ごぼう だいこん　ほししいたけ　みつば	619 kcal 25.6 g 21.9 g 2.3 g
4	金	手作りコーンパン　ビーンズシチュー　ごまドレサラダ	○	ぎゅうにゅう　だいず とりにく　調理用牛乳	こむぎこ　さとう あぶら　じゃがいも バター　ごま　ねりごま	クリームコーン　ホールコーン たまねぎ　にんじん　マッシュルーム さやいんげん　キャベツ ブロッコリー	573 kcal 24.2 g 20.4 g 2.2 g
7	月	ごはん　あじの南蛮漬け　塩昆布サラダ　みそ汁	○	ぎゅうにゅう　あじ しおこんぶ　みそ わかめ	こめ　かたくりこ さとう　あぶら じゃがいも	しょうが　ねぎ　にんじん キャベツ　はくさい　こまつな えのきたけ	593 kcal 24.2 g 19.6 g 2.6 g
8	火	ねぎ豚塩だれ丼　冬瓜のスープ　なし	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご	こめ　むぎ　あぶら ごま　かたくりこ	ねぎ　にんにく　たまねぎ　もやし にら　レモン　とうがん　にんじん なし	571 kcal 24.4 g 18.3 g 2.4 g
9	水	**重陽の節句** **栗ごはん**　高野豆腐入り肉じゃが　**菊花入り和風大根サラダ**	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく こうやどうふ	こめ　もちごめ　くり あぶら　こんにゃく じゃがいも　さとう	たまねぎ　しょうが　にんじん さやいんげん　だいこん　キャベツ きくのはな	567 kcal 22.6 g 15.5 g 2.3 g
10	木	ミックスピラフ　卵入りオニオンバジルスープ ブルーベリーマフィン	○	ぎゅうにゅう　えび とりにく　たまご 調理用牛乳	こめ　あぶら　バター こむぎこ　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ホールコーン ピーマン　キャベツ　ブルーベリー レモン	614 kcal 23.1 g 22.3 g 2.4 g
11	金	**愛知県の料理** ごはん　**いかフライのレモン煮** 青菜とツナの和え物　根菜汁	○	ぎゅうにゅう　いか ツナ　みそ	こめ　こむぎこ パンこ　さとう あぶら　さといも	レモン　キャベツ　こまつな きゅうり　たまねぎ　ごぼう だいこん　にんじん	566 kcal 24.7 g 14.8 g 2.1 g
14	月	**ナイジェリアの料理** **ジョロフライス**　炒り卵サラダ いんげん豆入り野菜スープ	○	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　ぶたにく いんげんまめ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも	トマトジュース　にんにく しょうが　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ホールコーン ピーマン　キャベツ　きゅうり	565 kcal 22.3 g 20.2 g 2.4 g
15	火	ごはん　豚肉のしょうが焼き　和風サラダ　みそ汁	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ とうふ　みそ	こめ　あぶら　さとう かたくりこ	しょうが　たまねぎ　にんにく キャベツ　にんじん　きゅうり ねぎ　こまつな	624 kcal 26.8 g 23.8 g 2.6 g
16	水	ポテトチーズパン　白身魚と野菜のクリーム煮　りんご	○	ぎゅうにゅう　ベーコン チーズ　メルルーサ 調理用牛乳　クリーム	パン　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ	たまねぎ　ピーマン　ホールコーン にんじん　エリンギ　はくさい　かぶ りんご	614 kcal 26.3 g 25.5 g 2.6 g
17	水	味噌ラーメン　青のりビーンズ　フルーツゼリー	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　だいず　あおのり かんてん	ちゅうかめん　あぶら さとう　ラード ごま　じゃがいも かたくりこ	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん たまねぎ　もやし　キャベツ　にら ホールコーン　レモン　もも缶 みかん缶	627 kcal 25.2 g 24.0 g 3.0 g
18	金	ごはん　鯖の香味焼き　しめじ和え　みそ汁	○	ぎゅうにゅう　さば かつおぶし　みそ わかめ	こめ　さとう さつまいも	しょうが　ねぎ　こまつな　もやし にんじん　しめじ　たまねぎ	607 kcal 24.0 g 22.4 g 2.3 g
24	木	キムチチャーハン　豆腐入りわかめスープ　みかん	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　とうふ　わかめ	こめ　むぎ　あぶら さとう　ごま	しょうが　にんにく　にんじん はくさいキムチ　にら　ねぎ　みかん	597 kcal 21.9 g 20.1 g 2.4 g
25	金	**十五夜** けんちんうどん　大根と海藻のサラダ **さつまいものごまだんご**	○	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ かいそうミックス	うどん　あぶら　ごま さといも　さとう さつまいも　しらたまこ	にんじん　だいこん　ねぎ　きゅうり たまねぎ	653 kcal 22.0 g 26.2 g 2.9 g
28	月	ごはん　豆腐とえびの旨煮　じゃこわかめサラダ	○	ぎゅうにゅう　とりにく えび　とうふ　わかめ ちりめんじゃこ	こめ　あぶら かたくりこ　さとう	しょうが　ねぎ　にんじん　たまねぎ ほししいたけ　たけのこ チンゲンツァイ　キャベツ　もやし	582 kcal 29.4 g 19.2 g 2.3 g
29	火	そぼろごはん　めひかりのから揚げ しそドレサラダ　さつま汁	○	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　めひかり とりにく　なまあげ みそ	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　こんにゃく さつまいも	しょうが　さやいんげん　にんにく キャベツ　きゅうり　にんじん ホールコーン　しそ　だいこん ねぎ　こまつな	596 kcal 25.0 g 21.4 g 2.3 g
30	水	グラタンパン　ミネストローネスープ ぶどう（シナノスマイル）	○	ぎゅうにゅう　とりにく 調理用牛乳　チーズ ベーコン	パン　あぶら　バター こむぎこ　じゃがいも さとう　マカロニ	たまねぎ　しめじ　パセリ　にんにく セロリー　にんじん　キャベツ ホールトマト　ぶどう	561 kcal 22.5 g 22.8 g 2.9 g

※栄養価は３・４年生のものです。１・２年生は0.9倍、５・６年生は1.1倍です。
※購入物資の都合により、献立の内容を変更することがありますのでご了承ください。
★ 9日　9月9日は重陽の節句です。菊が咲く時期であることから「菊の節句」とも言われます。菊の花を観賞したり、菊の花を漬け込んだお酒を飲んだりして、健康と長寿を願います。
　　また、江戸時代からは栗ご飯を食べる習わしが生まれました。
★11日　いかフライのレモン煮は、約40年前に愛知県西尾市の給食で誕生しました。今では、地元の飲食店や家庭でも親しまれるソウルフードになっています。
★14日　ジョロフライスは、ナイジェリアなどの西アフリカで食べられているトマト風味の炊き込みごはんです。アフリカのパエリアとも呼ばれます。
★25日　今年は9月25日が十五夜です。月にお供えするおだんごに見立てて、さつまいものごまだんごを作ります。