

9 月 献 立 表

給食目標：仲良く食べましょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 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 火	カレーライス	○	こまつなサラダ キャベツときのこのスープ オレンジ	豚こま肉、レンズまめ、大豆、牛乳、ま ぐる缶詰、わかめ、ベーコン	精白米、粒麦、油、じゃがいも、小麦粉、 三温糖、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、 こまつな、キャベツ、ホールコーン、も やし、ぶなしめじ、えのきたけ、オレン ジ	606 kcal 24.2 g 18.6 g 2.7 g
3 水	ハムチーズトーストサンド	○	めひかりのスパイシー揚げ ポテトとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	ハム、スライスチーズ、牛乳、めひか り、ベーコン、白いんげん豆、豆乳、生 クリーム	食パン、バター、小麦粉、油、じゃがい も、三温糖、米粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホール コーン、玉葱、西洋かぼちゃ、ぶどう	584 kcal 25.4 g 24.6 g 2.0 g
4 木	ごはん わかめの炒め煮	○	ますのごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁 梨	わかめ、かつお節、牛乳、マス、白みそ、 豚せん切り肉、さつま揚げ、油揚げ、赤 みそ	精白米、粒麦、油、ごま油、マヨネーズ (卵無)、白ごま、つきこんにやく、三 温糖、さといも	ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、だ いこん、さやえんどう、玉葱、ぶなしめ じ、こまつな、梨	579 kcal 26.3 g 19.9 g 2.2 g
5 金	ごまごまごはん	○	カルシウムコロッケ キャベツと小松菜の和え物 大根と麩のすまし汁 マスカット	牛乳、ちりめんじゃこ、干ひじき、ダイ スチーズ、豚ひき肉、大豆、ハム、油揚 げ	精白米、粒麦、黒ごま、白ごま、じゃが いも、油、小麦粉、乾パン粉、生パン粉、 三温糖、あられ麩	玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、こ まつな、だいこん、ねぎ、マスカット	612 kcal 23.6 g 22.7 g 2.8 g
8 月	親子丼	○	じゃがたご焼き 小松菜とえのきのすまし汁	鶏こま肉、たまご、牛乳、まだこ、あお のり、かつお節、わかめ	精白米、粒麦、油、つきこんにやく、さ とう、じゃがいも、でん粉、マヨネーズ (卵無)	玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげ ん、ねぎ、しょうが、だいこん、えのき たけ、こまつな	579 kcal 22.6 g 17.6 g 2.6 g
9 火	ごはん	○	鮭のおろしかけ ピリ辛肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、サケ、豚こま肉、木綿豆腐、わか め、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、じゃがいも、つきこ んにやく、さとう	だいこん、玉葱、にんじん、グリーンピー ス、こまつな	561 kcal 25.5 g 17.1 g 2.2 g
10 水	<世界の料理 イタリア> スパゲッティ・ボロネーゼ	○	イタリアンサラダ フリットレ (ドーナツ)	豚ひき肉、牛乳、ドライサラミ、ダイス チーズ、豆乳	油、スパゲッティ、さとう、はちみつ、 でん粉、白ごま、強力粉、米粉、マーガ リン、粉糖	しょうが、にんにく、玉葱、セロリー、 にんじん、エリンギ、トマト缶詰、キャ ベツ、きゅうり、こまつな	605 kcal 23.5 g 21.5 g 2.1 g
11 木	<鳥取県郷土料理> 大山おこわ	○	サンマのみりん干し焼き 呉和え かきたま汁 梨	油揚げ、鶏こま肉、焼き竹輪、牛乳、さ んま開き干し、白みそ、木綿豆腐、たま ご	精白米、もち米、油、つきこんにやく、 三温糖、さとう、でん粉	ごぼう、にんじん、たけのこ、干し椎 茸、さやいんげん、だいこん、きゅう り、えのきたけ、えだまめ、玉葱、こま つな、ねぎ、梨	601 kcal 27.5 g 22.2 g 2.3 g
12 金	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼	○	いもとじゃこ大豆の揚げ煮 海藻サラダ	豚こま肉、あさり、木綿豆腐、牛乳、大 豆、ちりめんじゃこ、わかめ、赤とさか のり、青とさかのり	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま 油、さつまいも、中ざら糖、水あめ、白 ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、 にんじん、たけのこ、チンゲンツァイ、 きゅうり、キャベツ、もやし、だいこ ん、ホールコーン	645 kcal 26.4 g 23.1 g 2.0 g
16 火	バターライス えびチキントマトソース	○	ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	鶏こま肉、あさり、むきエビ、サワー クリーム、粉チーズ、牛乳、ベーコン、粉 寒天	精白米、粒麦、バター、油、小麦粉、三温 糖、じゃがいも、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト缶詰、マッシュルーム、きゅう り、キャベツ、ぶどうジュース、みかん 缶、パイ缶、黄桃缶	645 kcal 22.1 g 20.0 g 1.8 g
17 水	ごはん	○	ししゃものごま天ぷら 厚揚げと豚肉のみそ炒め ちくわぶとえのきのすまし汁 マスカット	牛乳、ししゃも、豚こま肉、生揚げ、赤 みそ	精白米、粒麦、小麦粉、黒ごま、油、三温 糖、白ごま、じゃがいも、竹輪麩	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、 チンゲンツァイ、たけのこ、もやし、ね ぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな、 マスカット	587 kcal 23.7 g 18.7 g 1.9 g
18 木	手作りコーンチーズパン	○	鶏肉とマカロニのクリームスープ ひよこ豆サラダ	ダイスチーズ、牛乳、ベーコン、鶏こま 肉、牛乳、生クリーム、ハム、ひよこま め、大豆	強力粉、さとう、小麦粉、油、じゃがい も、シェルマカロニ、でん粉、さとう、 白ごま	ホールコーン、にんじん、玉葱、ほんし めじ、こまつな、キャベツ、もやし、赤 パプリカ、黄パプリカ	627 kcal 27.3 g 22.0 g 2.0 g
19 金	<三重県郷土料理> ごはん	○	とんてき ちやつ 僧兵汁 梨	牛乳、豚切り身、刻み昆布、油揚げ、鶏 こま肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、さとう、白ごま、三温糖、 油	玉葱、切干しだいこん、だいこん、にん じん、れんこん、干し椎茸、にんにく、 ごぼう、もやし、はくさい、こねぎ、梨	567 kcal 23.8 g 20.3 g 1.6 g
22 月	たまごチャーハン	○	いかとポテトのチリソース はるさめサラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	たまご、鶏ひき肉、牛乳、イカ、ハム、豚 こま肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、油、でん粉、じゃがいも、 ごま油、三温糖、緑豆はるさめ、白ごま	葉ねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、に んじん、キャベツ、きゅうり、もやし、 干し椎茸、玉葱、たけのこ、こまつな	604 kcal 26.5 g 21.0 g 2.7 g
24 水	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	鯖の香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨	干ひじき、ちりめんじゃこ、牛乳、サ バ、かつお節、豚こま肉、生揚げ、赤み そ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、油、さつ まいも	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、 だいこん、えのきたけ、梨	576 kcal 26.3 g 19.6 g 1.7 g
25 木	きなこあげパン	○	豆腐と卵の中華煮 キャベツの中華サラダ バナナ	きな粉、牛乳、鶏こま肉、木綿豆腐、た まご、わかめ	コッペパン、油、さとう、緑豆はるさ め、でん粉、ごま油、三温糖、白ごま	にんじん、もやし、キャベツ、だいこ ん、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな、きゅ うり、ホールコーン、玉葱、バナナ	622 kcal 26.2 g 23.1 g 2.5 g
26 金	きのこピラフ	○	レパーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものスープ	豚ひき肉、ウィンナー、牛乳、豚レ バー、大豆、まぐる缶詰、ベーコン、粉 チーズ	油、バター、精白米、粒麦、でん粉、米 粉、白ごま、三温糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム、しめ じ、えのき、ホールコーン、パセリ、 しょうが、にんにく、キャベツ、きゅう り、赤パプリカ、えだまめ、セロリ、ト	571 kcal 23.9 g 21.7 g 2.2 g
29 月	さつま芋ごはん	○	擬製豆腐 小松菜のからし和え 五目汁 ぶどう	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、たまご、鶏 こま肉、油揚げ	精白米、粒麦、さつまいも、黒ごま、白 ごま、油、三温糖、板こんにやく、じゃ がいも	干し椎茸、にんじん、ねぎ、はくさい、 もやし、こまつな、だいこん、えのきた け、ぶどう	568 kcal 25.0 g 19.7 g 2.4 g
30 火	<開校記念お祝い献立> 赤飯	○	さわらの照り焼き 菊花和え 湯葉とかまぼこのすまし汁 お祝い菊花寒天	小豆、牛乳、さわら、鶏こま肉、湯葉、か まぼこ、粉寒天	精白米、もち米、黒ごま、三温糖、白す りごま、さとう	しょうが、キャベツ、こまつな、もや し、にんじん、菊のり、玉葱、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、りんごジュース、パ レンシアオレンジ	567 kcal 26.2 g 15.2 g 2.2 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

献 立 紹 介

◎ 11日 鳥取県郷土料理

大山おこわは大山山麓の食材を使用した醤油味のおこわで、昔、僧兵が戦場に行く時に戦勝を祈願して山鳥と山草を入れた米飯を炊き出したのがはじまりといわれ、その後祭りや祝い事のごちそうとして受け継がれた料理です。

呉和えは、ゆでた大豆をすり潰した「ご」を衣にして野菜やきのことと和える料理です。鳥取県内の豪雪地帯に伝わる郷土料理で、雪のため耕作地帯が極めて狭く、貴重な栄養源として豆類を多く栽培していたため、呉和えがよく作られていたそうです。

鳥取県で、古くから親しまれている郷土料理をぜひ楽しみにしてみてください。

<今月の栄養価平均>

エネルギー	595 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	20.5 g
塩分	2.2 g

