

9月 予定献立表

給食目標「食事と健康について理解しよう」

日	曜	今日は 何の日?	献立名	赤(1・2群) 血や肉になる	黄(5・6群) 熱や力の元になる	緑(3・4群) 体の調子を整える	栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
3	火	2学期 給食開始	豚肉と生揚げのうま煮井 じゃがいもと竹輪の磯和え 根菜のみそ汁	豚肉 生揚げ 牛乳 竹輪 あおりのり みそ わかめ	精白米 玄米 油 三温糖 でん粉 じゃがいも	玉葱 人参 白菜 小松菜 ごぼう 大根 しめじ	749 kcal 30.0 g 23.7 g 2.8 g	
4	水		ごはん しいらの甘辛揚げ 豚しゃぶサラダ 小松菜とじゃがいものみそ汁 梨	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ ★しいら	精白米 玄米 でん粉 油 三温糖 ごま油 さとう じゃがいも ★白ごま	しょうが キャベツ もやし 人参 ねぎ 玉葱 小松菜 梨	734 kcal 35.0 g 22.1 g 2.0 g	
5	木		セサミトースト チリコンカン オニオンドレッシングサラダ りんご	牛乳 豚肉 ウィンナー 白いんげん豆 大豆 ツナ	バター はちみつ さとう 油 じゃがいも 米粉 ★食パン ★白ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 しめじ キャベツ もやし 小松菜 ★りんご	763 kcal 32.1 g 34.3 g 2.8 g	
6	金	世界の料理 ALTコラボ マレーシア	ミーゴレン(マレーシア風焼きそば) 人参ツナサラダ チュチュコド(バナナドーナツ)	ベーコン 生揚げ 牛乳 ツナ ★エビ ★たまご	油 さとう 三温糖 粉糖 ★中華めん ★小麦粉	にんにく 玉葱 人参 パプリカ もやし 小松菜 キャベツ きゅうり ★バナナ	765 kcal 31.6 g 29.6 g 3.0 g	
9	月		ごはん おかかふりかけ 和風ハンバーグ ~小松菜あん~ きゅうりの酢の物 なすと油揚げのみそ汁	おかか きざみのり 牛乳 豚肉 豚レバー おから ハム 油揚げ みそ わかめ ★しらす干し	精白米 玄米 ごま油 三温糖 でん粉 油 さとう じゃがいも ★白ごま	玉葱 人参 小松菜 えのきたけ きゅうり キャベツ なす	719 kcal 32.5 g 24.3 g 2.6 g	
10	火		五目混ぜご飯 サケのみそマヨネーズ焼き 生揚げと野菜のピリ辛炒め かまぼこのすまし汁	ひじき 油揚げ 牛乳 みそ 豚肉 生揚げ かまぼこ わかめ ★サケ	精白米 玄米 ごま油 三温糖 マヨネーズ 油 こんにやく じゃがいも	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 大根	725 kcal 31.1 g 28.1 g 2.5 g	
11	水		きのこピラフ レバ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たまごスープ	豚肉 ウィンナー 牛乳 豚レバー 大豆 ツナ ベーコン チーズ ★たまご	油 バター 精白米 玄米 でん粉 米粉 三温糖 じゃがいも	玉葱 人参 マッシュルーム まいたけ しめじ コーン パセリ しょうが 小松菜 にんにく キャベツ きゅうり パプリカ 枝豆 レモン セロリー トマト トマト缶	738 kcal 31.3 g 28.7 g 2.3 g	
12	木		チーズコアントスト ポークカレー フルーツヨーグルト	チーズ 牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	油 じゃがいも 米粉 さとう ★食パン	玉葱 コーン しょうが にんにく なす 人参 しめじ トマト缶 みかん缶 パイン缶	723 kcal 30.0 g 28.7 g 2.8 g	
13	金	郷土料理 沖縄県	タコライス もずくスープ 黒糖米粉蒸しパン	豚肉 豚レバー 大豆 チーズ 牛乳 豆腐 もずく 豆乳 ★たまご	精白米 玄米 油 さとう 米粉 黒砂糖	キャベツ にんにく 玉葱 人参 トマト缶 えのきたけ レーズン ★りんご缶	808 kcal 30.2 g 24.6 g 2.4 g	
17	火	お月見献立	栗ごはん ぎせい豆腐 小松菜と茎わかめのからし和え 月見汁	牛乳 豆腐 豚肉 茎わかめ 鶏肉 ★たまご	精白米 もち米 三温糖 油 白玉粉 ★栗 ★黒ごま	干し椎茸 人参 ねぎ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 大根 かぼちゃ 葉ねぎ	713 kcal 30.1 g 22.0 g 2.7 g	
18	水		カレーミートドッグ ししゃものスパイシー揚げ コーンサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 ★ししゃも	油 米粉 三温糖 じゃがいも 米粉マカロニ ★コッペパン ★小麦粉	玉葱 パセリ キャベツ 人参 きゅうり コーン セロリー 小松菜	720 kcal 35.8 g 28.1 g 3.1 g	
20	金		ごはん ひじきとじゃこのふりかけ ムロアジとれんこんのつくね焼き 五目きんぴら じゃがいもと油揚げのみそ汁	ひじき 牛乳 鶏肉 大豆 おから みそ さつま揚げ 油揚げ ★ちりめんじゃこ ★あじ	精白米 玄米 三温糖 でん粉 油 つきこんにやく ごま油 じゃがいも ★白ごま	しょうが れんこん ねぎ ごぼう 人参 干し椎茸 大根 さやえんどう 玉葱 小松菜	727 kcal 34.3 g 22.1 g 3.2 g	
24	火		豆腐の海鮮中華あんかけ井 大豆とじゃこの揚げ煮 わかめサラダ オレンジ	豚肉 豆腐 大豆 わかめ 牛乳 ★あさり ★イカ ★エビ ★ちりめんじゃこ	精白米 玄米 油 三温糖 でん粉 ごま油 中ザラ糖 さつまいも 水あめ	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 人参 たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり チンゲンツアイ もやし 大根 コーン ★オレンジ	757 kcal 31.0 g 22.9 g 2.6 g	
25	水		ごはん わかめのにんにく醤油炒め サバの竜田揚げ 小松菜とキャベツのおひたし 根菜とえのきのみそ汁 梨	わかめ 牛乳 おかか 豚肉 生揚げ みそ ★サバ	精白米 玄米 油 三温糖 でん粉 さつまいも ★白ごま	にんにく しょうが 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ みずな 梨	756 kcal 31.0 g 27.6 g 2.4 g	
26	木		チキンとえびのクリームライス ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 レンズ豆 チーズ 寒天 ベーコン ★エビ	バター 油 精白米 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	玉葱 人参 しめじ 小松菜 きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん缶 パイン缶	804 kcal 29.2 g 23.1 g 1.7 g	
27	金		たまごチャーハン イカのチリソース 春雨サラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	鶏肉 牛乳 ハム 豚肉 豆腐 ★たまご ★イカ	精白米 玄米 油 でん粉 ごま油 三温糖 はるさめ じゃがいも ★白ごま	ねぎ にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 玉葱 たけのこ 小松菜	732 kcal 32.9 g 25.6 g 3.0 g	
30	月		豚肉と小松菜のあんかけうどん りんごのアーモンド和え むらくも汁	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 豆腐 ★たまご	ごま油 油 でん粉 さつまいも さとう 水あめ ★アーモンド ★うどん	しょうが 人参 白菜 もやし きくらげ 小松菜 レモン 玉葱 キャベツ ★りんご	774 kcal 32.3 g 30.3 g 3.0 g	

※アレルギー食品には★を表示しています。
 ※食物アレルギーの初発、重篤化防止のため[そば・キウイフルーツ・くるみ・ピーナツ]の使用は控えています。
 ※献立や使用食材は、食材の納品や流通状況により変更する場合があります。
 ※感染防止のため手洗い・アルコール消毒等の衛生管理を実施しています。(机拭き、ランチョンマット、はし等の食具の持参は可能です。)

★ALTのエミリ先生コラボ給食「世界の料理」～マレーシア～★

今月の世界の料理は、ALT エミリ先生に故郷「マレーシア」の料理を教えてくださいました♪
 【ミーゴレン】 日本のソース焼きそばに似た料理で、中華麺を炒めて、ケチャップやナンプラー、しょうゆなどで味付けします。たまごやえび、生揚げなど使う食材は日本でも馴染みがありますが、味付けが特徴的です。
 【チュチュコド】 小麦粉につぶしたバナナを混ぜて油で揚げるバナナドーナツです。マレーシアはバナナ栽培文化が古く、生食用のほかに料理用(加熱して食べる)や薬用など様々な種類のバナナが栽培されています。

