

# 9月 こんだてひょう



9月の目標  
● 朝食の大切さを知ろう

◎ 今月の地場産の食材 ◎  
みそ・米・こんにゃく・こまつな・きゅうり  
キャベツ・レタス・なす・チンゲンサイ・サラダ白菜



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
<b>★★★ 【行事食】 防災の日 ★★★</b>					
1	救給カレー		コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト	精白米 ジャがいも 油	⓪ 586 339
	牛乳	牛乳			
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ ブロッコリー パプリカ	さとう 和風たまねぎドレッシング	⓪ 843 375
	具だくさん汁	生揚げ 鶏ボール みそ こんぶ	ごぼう にんじん ししいだけ だいこん こんにゃく ねぎ	ジャがいも	
バナナ		バナナ			
2	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 663 323
	コロッケ・ソース		にんじん たまねぎ グリンピース コーン	ジャがいも 小麦粉 さとう パン粉 米油	
	上州きんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく ししいだけ いんげん	ごま油 ごま さとう	⓪ 765 382
	なすのみそ汁	あぶら揚げ みそ	たまねぎ にんじん なす こまつな		
◎即席揚げ		キャベツ のざわな			
5	とりごぼうごはん	鶏肉 大豆たんぱく	ごぼう にんじん こんにゃく	精白米 発芽玄米 米油 さとう	⓪ 648 355
	牛乳	牛乳			
	サワラの白しょうゆ焼き	サワラ		さとう	⓪ 775 389
	アーモンド和え		キャベツ こまつな にんじん	アーモンド さとう	
ジャがいものみそ汁	あぶら揚げ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ジャがいも		
6	冷やしめん・牛乳	牛乳		ちゅうかめん	⓪ 674 340
	冷やし中華の具	ハム たまご	きゅうり こまつな にんじん みずな もやし		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 さとう	⓪ 830 371
	とうもろこし		コーン		
7	コッパン・大豆チョコクリーム			パン チョコクリーム	⓪ 651 401
	牛乳	牛乳			
	かぼちゃのキッシュ	たまご 豆乳 おから ウィンナー チーズ	かぼちゃ ほうれんそう	さとう	⓪ 834 470
	野菜のマリネ		ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ カリフラワー たまねぎ レモン	オリーブ油 さとう	
トマトスープ	あさり	たまねぎ にんじん コーン エリンギ トマト	ジャがいも マカロニ		
オレンジ		オレンジ			
8	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 693 315
	春巻き	豚脂 大豆たんぱく	キャベツ たまねぎ にんじん いら ししいだけ にんにく	はるさめ でん粉 さとう 小麦粉	
	キャベツのキムチ和え		キャベツ だいこん きゅうり	ごま	⓪ 831 342
	ワンタンスープ	鶏肉 なた	にんにく にんじん しめじ チンゲンサイ ねぎ	米油 ワンタン	
大学いも			さつまいも 米油 さとう		
<b>★★★ 【行事食】 十五夜 ★★★</b>					
9	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 639 534
	ウサギハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ しょうが トマト	さとう でん粉	
	こんにゃくサラダ		こんにゃく だいこん キャベツ パプリカ	さとう こくみ風ドレッシング	⓪ 774 633
	きのこ汁	生揚げ みそ	にんじん しめじ ししいだけ まいだけ えのきたけ ねぎ こまつな		
	お月見ゼリー			みかんゼリー	
12	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 618 499
	トマトとチーズのたまご焼き	たまご チーズ	トマト ブロッコリー(茎) たまねぎ	オリーブ油 でん粉	
	ごま昆布和え	塩昆布	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	⓪ (給食なし)
	なめこ汁	とうふ みそ	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ		
ヨーグルト	ヨーグルト				
13	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	⓪ 631 431
	きのこ鶏肉のみそグラタン	鶏肉 豆乳 みそ チーズ	たまねぎ しょうが にんにく エリンギ しめじ かぼちゃ	豆乳/バター 米粉 小麦粉 パン粉	
	土佐和え	かつお節	キャベツ こまつな にんじん もやし	ごま さとう	⓪ 753 481
	五目汁	生揚げ みそ	だいこん にんじん ししいだけ こんにゃく ねぎ		
14	チーズパン・牛乳	牛乳		チーズパン	⓪ 597 422
	白身魚フライ トマトソースかけ	ホキ	トマト	小麦粉 パン粉 米油 さとう でん粉	
	グリーンサラダ		こまつな ブロッコリー きゅうり パプリカ	和風ドレッシング さとう	⓪ 779 490
	ポトフ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ コーン いんげん	ジャがいも	

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
15 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	627
	厚揚げの炒め物	厚揚げ ぶた肉	たまねぎ にんにく しめじ パプリカ ピーマン	ごま油	④ 418
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ さとう	749
	冬瓜のみそ汁	あぶら揚げ みそ	にんじん とうがん ねぎ みずな		④ 465
16 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	666
	ハヤシシチュー	豚肉 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	じゃがいも	④ 295
	フレンチサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ コーン	ルウドレッシング さとう	802
	フルーツのゼリー和え		もも缶 りんご缶 パイナップル缶 みかん缶	アセロラジュレ	④ 321
20 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	
	かにたま	たまご かに	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ グリンピース	でん粉 さとう 植物油	④ (給食なし)
	キャベツの旨塩和え		キャベツ もやし にら にんじん	ごま油 ごま さとう	
	じゃがいものチンジャオロース	豚肉	しょうが にんにく にんじん ピーマン	米油 でん粉 じゃがいも さとう	④ 770
	ヨーグルト	ヨーグルト			④ 433
☆☆☆ 【行事食】 お 彼 岸 ☆☆☆					
21 水	おはぎ・牛乳	牛乳		小豆粒あん もち米 麦芽糖	615
	煮込みうどん	鶏肉	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ だいこん ねぎ	米油 じゃがいも うどん	④ 411
	大豆と小魚のカムカム揚げ	大豆 小魚		でん粉 さつまいも 米油 さとう カシューナッツ アーモンド	783
	ごまあえ		ごまつな キャベツ いんげん	ごま さとう	④ 500
	りんご		りんご		
☆☆☆ 【全国味めぐり】 高 知 県☆☆☆					
22 木	しょうゆごはん・牛乳	牛乳		精白米	641
	とりのから揚げ(カレー)	鶏肉	しょうが	さとう 米粉 でん粉 米油	④ 306
	ぐる煮		ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	米油 さといも	790
	にらたま汁	いとこまほこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ にら	でん粉	④ 326
	グリーンハウスみかん		みかん		
☆☆☆ 【昭和中学校リクエスト】 テーマ 残量ゼロメニュー ☆☆☆					
26 月	スパゲッティ・牛乳	牛乳		スパゲッティ オリーブ油	760
	ミートソース	豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト マッシュルーム	さとう 豆乳バター	④ 322
	照り焼きチキン	鶏肉	にんにく	オリーブ油 さとう	894
	花野菜シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー パプリカ	シーザードレッシング さとう クルトン	④ 341
	プリンタルト			プリンタルト	
27 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	694
	レバーの南蛮漬	豚レバー	しょうが ねぎ	でん粉 米油 さとう	④ 337
	ごまマヨ和え		はくさい もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 ごま	
	けんちん汁	とうふ 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	米油	④ 818
	かぼちゃのナッツがらめ		かぼちゃ	米油 さとう アーモンド	④ 365
28 水	ゆめロール・牛乳	牛乳		ゆめロール	691
	マダイのマヨネーズ焼き	マダイ	にんにく たまねぎ パセリ	卵不使用マヨネーズ 炒め油 パン粉	④ 362
	カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ コーン	イタリアンドレッシング さとう	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも 生クリーム	④ 873
	かき		かき		④ 401
29 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	691
	いかと厚揚げのチリソース	いか 厚揚げ	にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく	でん粉 米油 卵不使用マヨネーズ さとう ごま油	④ 455
	野菜のナムル		ごまつな キャベツ きゅうり えのきだけ	ナムルドレッシング さとう ごま	
	中華コーンスープ	たまご	にんじん たまねぎ きくらげ コーン チンゲンサイ ねぎ	じゃがいも でん粉	④ 825
	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー	④ 516
30 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	625
	さばの醤油靴焼き	さば		さとう	④ 340
	おひたし	かつお節	キャベツ ごまつな にんじん もやし		
	いなか汁	ちくわ あぶら揚げ こんぶ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	④ 825
	④がんもの詰め煮	がんもどき		さとう	④ 452

学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満  
 今月の平均 エネルギー:小646kcal 中805kcal カルシウム:小398mg 中4mg 塩分:小2.4g 中2.9g



☆☆☆ 9月分の給食費の引き落としは9月30日(金)です ☆☆☆