

# 令和元年9月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金
<b>栄養三色</b> 赤※たんぱく質・ミネラル からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 緑※ビタミン・ミネラル からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》 黄※脂肪・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》	<b>3</b> <b>ベビーパン</b> ぎゅうにゅう <b>やきそば</b> ぶたにく 20 赤 いか 10 赤 かんめん 30 黄 キャベツ 45 緑 もやし 20 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 ピーマン 5 緑 あおのり 0.1 赤 トマトケチャップ ウスターソース しお、こしょう、しょうゆ	<b>4</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>とうふの</b> みそしる とうふ 30 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 2 赤 たまねぎ 25 緑 えのきたけ 5 緑 こまつな 10 緑 しろ、あかみそ 9 赤 けずりぶし 2 <b>てづくりふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 さとう、しょうゆ	<b>5</b> <b>えだまめごはん</b> えだまめ 15 緑、しお ぎゅうにゅう <b>いそに</b> ぶたにく 10 赤 あつあげ 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 こんにやく 20 緑 ひじき 1.5 赤 しょうゆ、さとう	<b>6</b> <b>コッペパン</b> ぎゅうにゅう <b>ちゅうかコンスープ</b> はるまき たまご 25 赤 ハム 10 赤 ビーフン 3 黄 グラムコーン 30 緑 たけのこ 10 緑 もやし 10 緑 こまつな 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ とり・ぶたがらスープ ごまあえ
	エネルギー kcal 620 たんぱく質 g 24.3 しつ g 20.4	エネルギー kcal 569 たんぱく質 g 25.7 しつ g 16.3	エネルギー kcal 579 たんぱく質 g 28.7 しつ g 14.1	エネルギー kcal 648 たんぱく質 g 26.5 しつ g 21.7

<b>9</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>やさいのみそしる</b> あぶらあげ 5 赤 わかめ 3 赤 たまねぎ 20 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 しろ、あかみそ 9 赤 けずりぶし <b>てづくりふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ	<b>10</b> <b>ココアパン</b> ぎゅうにゅう <b>たまごスープ</b> たまご 25 赤 ハム 5 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 こまつな 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>やさいサラダ</b> キャベツ 25 緑 きゅうり 15 緑 あかピーマン 5 緑 ドレッシング クラス1本
エネルギー kcal 560 たんぱく質 g 26.8 しつ g 16.5	エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 25.3 しつ g 21.4

<b>11</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>はっぼうさい</b> ぶたにく 10 赤 いか 10 赤 キャベツ 45 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 20 緑 ヤングコーン 10 緑 たけのこ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しお、こしょう しょうゆ、でんぶ ぶた・とりがらスープ <b>じゃこピーマン</b> じゃこ 4 赤 ピーマン 10 緑 きりぼしだいこん 1 緑	<b>12</b> <b>さつまいもごはん</b> さつまいも 15 黄、しお ぎゅうにゅう <b>あきやさいのシチュー</b> とりにく 20 赤 かぼちゃ 40 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 まいたけ 5 緑 ぶなしめじ 5 緑 きゅうりにゅう 25 赤 コンパウトマーガリン 4 黄 こむぎこ 4 黄 チーズ 3 赤 しお、こしょう とりがらスープ
エネルギー kcal 594 たんぱく質 g 23.9 しつ g 20.7	エネルギー kcal 655 たんぱく質 g 20.6 しつ g 16.3

<b>13</b> <b>なこやしパン</b> ぎゅうにゅう <b>トマトに</b> ぎゅうにゅう 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 しめじ 5 緑 トマト 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、さとう しょうゆ、にんにく とりがらスープ <b>キャベツと</b> <b>コーンのソテー</b> ベーコン 7 赤 キャベツ 40 緑 ホールコーン 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ <b>ひじきのサラダ</b> ひじき 1 赤 きゅうり 40 緑 にんじん 5 緑 ドレッシング クラス1本 さとう、しょうゆ	<b>14</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>おやこどんぶり</b> とりにく 30 赤 たまご 30 赤 こうやどうふ 2 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>なすのごまあえ</b> なす 25 緑 しろごま 0.5 黄 しょうゆ
エネルギー kcal 595 たんぱく質 g 22.6 しつ g 21.0	エネルギー kcal 594 たんぱく質 g 23.9 しつ g 20.7

<b>15</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ちくぜんに</b> とりにく 10 赤 さといも 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 こんにやく 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>うめひじき</b> ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ	<b>16</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さんまのすだち</b> とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>かたぬきチーズ</b> かたぬきチーズ 10 赤
エネルギー kcal 597 たんぱく質 g 23.1 しつ g 20.0	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.1 しつ g 22.1

<b>17</b> <b>オリーブパン</b> ぎゅうにゅう <b>レンズまめのスープ</b> ハム 10 赤 レンズまめ 5 黄 キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 セロリー 3 緑 こまつな 10 緑 しお、しょうゆ、こしょう とりがらスープ <b>くだもの</b> りんご(缶) 1切 緑	<b>18</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>おやこどんぶり</b> とりにく 30 赤 たまご 30 赤 こうやどうふ 2 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>なすのごまあえ</b> なす 25 緑 しろごま 0.5 黄 しょうゆ
エネルギー kcal 596 たんぱく質 g 22.3 しつ g 18.7	エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 24.8 しつ g 19.4

**重陽の節句**  
 9月9日は、重陽の節句です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、花びらを浮かべたお酒を飲んだりします。  
 9日の給食には、「ほうれん草と菊の花びらを使った「菊花和え」が登場します。

**十五夜 (中秋の名月)**  
 旧暦の8月15日は十五夜(中秋の名月)です。この日はすすきをかざり、お団子、里芋などをお供えて豊作を祝います。今年の十五夜は9月13日になります。  
 12日の給食には「みたらし団子」が登場します。

<b>19</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ちくぜんに</b> とりにく 10 赤 さといも 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 こんにやく 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>うめひじき</b> ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ	<b>20</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さんまのすだち</b> とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>かたぬきチーズ</b> かたぬきチーズ 10 赤
エネルギー kcal 597 たんぱく質 g 23.1 しつ g 20.0	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.1 しつ g 22.1

<b>21</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ちくぜんに</b> とりにく 10 赤 さといも 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 こんにやく 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>うめひじき</b> ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ	<b>22</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さんまのすだち</b> とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>かたぬきチーズ</b> かたぬきチーズ 10 赤
エネルギー kcal 597 たんぱく質 g 23.1 しつ g 20.0	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.1 しつ g 22.1

<b>23</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ちくぜんに</b> とりにく 10 赤 さといも 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 こんにやく 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>うめひじき</b> ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ	<b>24</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さんまのすだち</b> とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>かたぬきチーズ</b> かたぬきチーズ 10 赤
エネルギー kcal 597 たんぱく質 g 23.1 しつ g 20.0	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.1 しつ g 22.1

<b>25</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ちくぜんに</b> とりにく 10 赤 さといも 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 こんにやく 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>うめひじき</b> ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ	<b>26</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さんまのすだち</b> とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>かたぬきチーズ</b> かたぬきチーズ 10 赤
エネルギー kcal 597 たんぱく質 g 23.1 しつ g 20.0	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.1 しつ g 22.1

<b>27</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ちくぜんに</b> とりにく 10 赤 さといも 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 こんにやく 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>うめひじき</b> ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ	<b>28</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さんまのすだち</b> とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>かたぬきチーズ</b> かたぬきチーズ 10 赤
エネルギー kcal 597 たんぱく質 g 23.1 しつ g 20.0	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.1 しつ g 22.1

<b>29</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ちくぜんに</b> とりにく 10 赤 さといも 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 こんにやく 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>うめひじき</b> ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ	<b>30</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さんまのすだち</b> とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>かたぬきチーズ</b> かたぬきチーズ 10 赤
エネルギー kcal 597 たんぱく質 g 23.1 しつ g 20.0	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.1 しつ g 22.1

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ			食物繊維 g	
								A	B1	B2	C	
9月分の平均	615	25.0(16.3%)	19.2(28.1%)	2.3	353	110	2.9	320	0.62	0.61	30	4.6
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

<b>31</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ちくぜんに</b> とりにく 10 赤 さといも 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 こんにやく 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>うめひじき</b> ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ	<b>32</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さんまのすだち</b> とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>かたぬきチーズ</b> かたぬきチーズ 10 赤
エネルギー kcal 597 たんぱく質 g 23.1 しつ g 20.0	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.1 しつ g 22.1

<b>33</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ちくぜんに</b> とりにく 10 赤 さといも 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 こんにやく 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>うめひじき</b> ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ	<b>34</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さんまのすだち</b> とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>かたぬきチーズ</b> かたぬきチーズ 10 赤
エネルギー kcal 597 たんぱく質 g 23.1 しつ g 20.0	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.1 しつ g 22.1

<b>35</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ちくぜんに</b> とりにく 10 赤 さといも 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 こんにやく 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう <b>うめひじき</b> ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ	<b>36</b> <b>ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さんまのすだち</b> とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>かたぬきチーズ</b> かたぬきチーズ 10 赤
エネルギー kcal 605 たんぱく質 g 26.8 しつ g 19.8	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.1 しつ g 22.1

※9月はごはんを約11g(米5g)減量しています。(25日のみ、通常通りの量です)

◎献立表に記載された数量は、中学年(3・4年生)の分量です。  
 ◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 玉ねぎ、なす、赤みそは全て、ピーマン、かぼちゃは一部、河内長野でできたものを使う予定です。

**平成30年度献立コンテスト**  
 優秀作品を献立に取り入れられました。

12日  
 お月見の日の献立

- ・さつま芋ご飯
- ・秋野菜のシチュー
- ・チンゲンサイのお浸し
- ・お豆腐入りお月見団子

一部を変更して実施します。

**協力して早く準備をしよう**