



# \* 9月の献立表 (中学校) \*






日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		材料 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1	火		背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	760 30.2 40	幼稚園なし
			ホットドッグ用ウィンナ	豚肉				砂糖			
			コーンサラダ	ツナ		キャベツ 人参 コーン		砂糖	油		
			チンゲンサイのスープ	鶏肉		チンゲン菜 しめじ えのき					
			ミルクメーカー					砂糖			
2	水		麦ごはん					精白米 麦		756 27.1 31	
			鶏の唐揚げ	鶏肉		にんにく 生姜		薄力粉 片栗粉	油		
			小松菜の煮浸し	油揚げ		小松菜 人参		砂糖			
			冬瓜のみそ汁	みそ		冬瓜 しめじ 葉ねぎ					
3	木		キムタクごはん	豚肉 ベーコン		キムチ 大根つぼ漬け		精白米	油	747 27.1 33	
			キャベツ入り平つくね	鶏肉		キャベツ 生姜 にんにく えんどう豆	片栗粉 砂糖	豚脂			
			切り干し大根ナムル			切り干し大根 もやし 人参	砂糖	ごま ごま油			
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	じゃが芋	バター			
4	金		麦ごはん					精白米 麦		754 25.5 30	
			サンマカボスレモン煮	サンマ		カボス レモン		砂糖 てん粉			
			野菜炒め	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン			油		
			芋煮汁	豚肉		人参 大根 こんにゃく 葉大根	里芋 砂糖				
			メロン			メロン					
7	月		麦ごはん					精白米 麦		708 30.0 20	
			鶏の照り焼き	鶏肉		生姜		砂糖 片栗粉			
			きんぴらごぼう			ごぼう 人参 れんこん つきこん	砂糖	油 ごま			
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		玉ねぎ 葉ねぎ	じゃが芋	油			
8	火		あげパンきなこ	きなこ	脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング 油	708 27.1 37	
			ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ		砂糖	油		
			肉団子入り野菜スープ	鶏肉		人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜	片栗粉 パン粉 砂糖				
			鉄分ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
9	水		黒米ごはん					精白米 黒米		732 29.5 25	重陽の節句
			サワラの西京焼き	サワラ みそ		生姜			ノンエッグマヨネーズ		
			梅肉和え	かつお節	わかめ	キャベツ 小松菜 人参 梅ペースト					
			白玉団子のすまし汁	油揚げ		大根 人参 干し椎茸 葉ねぎ	白玉団子				
10	木		麦ごはん					精白米 麦		761 27.8 24	
			ハヤシライス	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース			油		
			ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	人参 もやし コーン キャベツ	砂糖	ごま油 ごま			
			豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ			
11	金		麦ごはん					精白米 麦		713 26.4 23	大仁中のぞみ幼なし
			マーボーなす	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン なす 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			春雨サラダ	ハム		小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま ごま油			
			オレンジ			オレンジ					
14	月		うどん					小麦粉		720 33.4 25	大仁中なし
			ジャージャー麺の具	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			野菜のおひたし	ツナ		小松菜 キャベツ きゅうり	砂糖	ごま			
			牛乳寒天	ゼラチン	牛乳 寒天	みかん	砂糖				



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (1kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
15	火		ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング パター	744 31.6 38	大仁中 なし
			ポテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃが芋	油 バター			
			茎わかめのサラダ	ツナ		茎わかめ きゅうり 人参 もやし	砂糖	ごま ごま油			
			コンソメスープ	ベーコン		キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ					
16	水		麦ごはん					精白米 麦		768 31.3 27	
			チンジャオロース	豚肉		にんにく 生姜 ビーマン 赤ビーマン たけのこ	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			ナッツごぼう			ごぼう	小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド			
			ワンタンスープ	鶏肉		キャベツ きくらげ ねぎ チンゲン菜	ワンタンの皮	油			
17	木		沖縄風ごはん	豚肉	昆布	ごぼう		精白米 麦 砂糖	油	728 32.0 31	
			鶏の香味焼き	鶏肉 みそ		生姜 にんにく ねぎ		ごま油			
			にんじんシリシリ	ツナ 卵		人参	砂糖	油			
			豆腐のすまし汁	豆腐		えのき 小松菜 ねぎ	てまりふ				
18	金		麦ごはん					精白米 麦		747 28.7 28	
			サケの甘だれがけ	サケ		生姜	片栗粉 砂糖	油			
			ゆかり和え			キャベツ きゅうり 人参 ゆかり					
			なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		なめこ 小松菜					
			ミニレモンゼリー			レモン	砂糖 水あめ				
23	水		チャーハン	豚肉 卵		にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参	精白米 麦	油 ごま油	741 24.8 35		
			揚げぎょうざ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ たら 生姜	砂糖 小麦粉	豚脂			
			中華サラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖	ごま油 ごま			
			春雨スープ	鶏肉 豆腐		干し椎茸	春雨 片栗粉				
24	木		麦ごはん				精白米 麦		705 28.2 30	大仁小 田京幼 なし	
			ツナ入り卵焼き	ツナ 卵		ねぎ	砂糖				
			きのこ野菜炒め	ハム		小松菜 キャベツ エリンギ		油			
			大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	大根 葉ねぎ	こまちふ				
25	金		麦ごはん				精白米 麦		832 27.8 28	大仁小 5年生 なし	
			キーマカレー	豚肉 ひよこ豆		にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト	小麦粉 砂糖	油			
			ポテトサラダ	ツナ		人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨネーズ			
			梨			梨					
28	月		麦ごはん				精白米 麦		669 25.5 25		
			サバのみそ煮	サバ みそ		生姜	砂糖				
			れんこんのきんぴら	ベーコン		れんこん 人参	砂糖	油 ごま油			
			きのこのすまし汁	豆腐		玉ねぎ エリンギ しめじ 葉ねぎ					
29	火		山型食パン		脱脂粉乳		小麦粉	ショートニング	782 23.3 35	大仁北小 なし	
			みかんジャム			みかん	砂糖 水あめ				
			かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 水あめ	豚脂 油			
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 クリームコーン パセリ	小麦粉 じゃが芋	油 バター			
30	水		麦ごはん				精白米 麦		736 38.7 25		
			鶏のピリから焼き	鶏肉				ごま油			
			納豆和え	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし 人参	片栗粉	ごま油			
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	里芋				
			型抜きチーズ		チーズ						

\* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

 <p>9月9日は 重陽の節句</p> <p>桃の節句 (3月3日) や端午の節句 (5月5日) のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒 (菊酒) を飲み、長寿を祝います。</p>	<p>れんこん 穴があいているのはなぜ?</p> <p>わたしたちが食べているれんこんは、泥の中で育つ根の部分です。穴は地上からの空気 (酸素) をより多く取り込みやすくするため。この穴があるおかげで、「先が見通せる」など縁起のよい食べ物といわれています。</p> 	<p>生まれた山に戻ってゆくと</p> <p>さけ</p> <p>さけは産卵の時に、自分が生まれた川に戻ってきます。これは、川の氷の融け具合で判断しているなどという説がありますが、定かではありません。さけは自分の上の部分に鼻がなくて非常に嗅覚の鋭い魚といわれています。</p> 
--	--	--