

# 9月学校給食予定献立表

秦野市立末広小学校 神奈川県立秦野養護学校 給食回数 20 回

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすずきや月見だんご 里芋などをお供えします。



ひづけ・その他		9月1日は 防災の日		1日(木)	2日(金)
<p>8月31日は 野菜の日</p> <p>野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。</p>		<p>9月1日は1923年(大正12年)に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備、点検を行い家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしていきたいと思います。</p>		<p>デザート (てりやきチキン) (キャベツソテー) ミネストローネ</p> <p>てりやきチキンサンド (コッペパン)</p> <p>コッペパン てんぷん 小麦粉 米油 さとう マカロニ じゃがいも</p> <p>牛乳 とり肉 おから 豚肉</p> <p>しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 パセリ 梨ゼリー</p> <p>637kcal 26.4g 25.2g 2.3g</p>	<p>豆腐 ドーナツ ごもくワンタンスープ</p> <p>えびピラフ</p> <p>精白米 強化米 パター ワンタン ごま油 ホットケーキの素 白ごま 黒ごま さとう 米油</p> <p>牛乳 えび とり肉 おから とうふ</p> <p>玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし たけのこ 小松菜</p> <p>627kcal 22.2g 18.4g 2.2g</p>
<p>炭水化物・脂質 おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>たんぱく質・無機質(カルシウム) おもにからだをつくるもとになる食品</p> <p>ビタミン・無機質 おもにからだのちようしをととのえるもとになる食品</p> <p>中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p>					
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金) 十五夜献立(9/10)	
<p>くだもの えだまめ (カレー) カレーライス (おきりごはん)</p> <p>精白米 麦 じゃがいも カレールウ 米油</p> <p>牛乳 豚肉 脱脂粉乳 おから</p> <p>にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんごソース パセリ 枝豆 冷凍みかん</p> <p>675kcal 23.7g 19.7g 2.1g</p>	<p>チリコンカン コーン ちゅうかスープ あじつけパン</p> <p>味付パン 米油 ごま油 てんぷん</p> <p>牛乳 とり肉 とうふ 豚肉 金時豆 レッドキドニー</p> <p>コーン 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく マッシュルーム トマト缶</p> <p>652kcal 28.8g 20.1g 2.7g</p>	<p>ごりからきゅうり あっさり とんじる かきあげどん (ごはん)</p> <p>精白米 小麦粉 さとう てんぷん 米油 ごま油</p> <p>牛乳 いか 豚肉 とうふ みそ 昆布</p> <p>玉ねぎ にんじん たけのこ パセリ こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 きゅうり にんにく しょうが</p> <p>680kcal 22.6g 24.1g 2.3g</p>	<p>かいそうサラダ キャラメルパテ ソフトフランスパン まめシチュー</p> <p>ソフトフランスパン キャラメルパテ じゃがいも パター 小麦粉 米油 白ごま ごま油 さとう</p> <p>牛乳 白花豆 とり肉 豆乳 おから わかめ ひじき</p> <p>にんじん 玉ねぎ パセリ きゅうり もやし レモン</p> <p>623kcal 24.4g 19.4g 2.5g</p>	<p>デザート とりにくのころもあげ わかめごはん つきみじる</p> <p>精白米 上新粉 里芋 小麦粉 米油</p> <p>牛乳 わかめ とうふ 昆布 とり肉 青のり</p> <p>大根 にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ 十五夜デザート(みかんゼリー)</p> <p>670kcal 22.2g 20.6g 2.1g</p>	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金) 敬老の日献立(9/19)	
<p>デザート ばいにくあえ えだまめおこわ にくじゃが</p> <p>精白米 もち米 じゃがいも 米油 さとう</p> <p>牛乳 豚肉 かつお節 いちごのムース</p> <p>枝豆 にんじん 玉ねぎ 白滝 グリーンピース 小松菜 もやし 梅干し</p> <p>615kcal 21.6g 16.2g 2.2g</p>	<p>じゃがいものチーズやき ミルクパン ビーフススープ</p> <p>ミルクパン ビーフン じゃがいも パター 米油</p> <p>牛乳 とり肉 チーズ</p> <p>玉ねぎ にんじん 長ねぎ 干し椎茸 小松菜 パセリ</p> <p>630kcal 24.1g 17.5g 2.5g</p>	<p>ひじきのいりに とんかつ ごはん キャベツソテー</p> <p>精白米 小麦粉 パン粉 米油 さとう</p> <p>牛乳 豚肉 おから ひじき 大豆 とり肉</p> <p>パセリ キャベツ こんにゃく にんじん しめじ</p> <p>671kcal 27.6g 23.3g 1.5g</p>	<p>いかのマリネ コーン シチュー くらパン</p> <p>黒パン じゃがいも 米油 パター 小麦粉 てんぷん さとう</p> <p>発酵乳 とり肉 おから いか</p> <p>コーン にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが セロリ</p> <p>631kcal 26.0g 16.6g 2.3g</p>	<p>デザート (さけそばろ) のり てまさけそばろごはん (ごはん) ごじる</p> <p>精白米 米油 白ごま じゃがいも さつまいもと栗のタルト</p> <p>牛乳 塩麴のり 大豆 みそ 豆乳</p> <p>にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 干し椎茸 こねぎ</p> <p>673kcal 24.9g 20.5g 1.7g</p>	
19日(月) 敬老の日	20日(火)	21日(水) 保護者献立	22日(木)	23日(金) 秋分の日	
<p>まご ちり かわ かつ しん じり</p> <p>*9月16日「敬老の日献立」は長寿の秘訣とも言われている、和食に多く使われる食材を組み合わせて献立を考えました。 *敬老の日は長寿社会のために尽くしてこられたお年寄りの方に感謝し、長寿を祝う日です。</p>	<p>とりにくのハーブあげ ミックスソテー ペンネの なすミートソース</p> <p>玄米パン ペンネ 米油 さとう 小麦粉 てんぷん</p> <p>牛乳 豚肉 粉チーズ とり肉</p> <p>なす にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 パセリ しょうが コーン キャベツ 小松菜</p> <p>670kcal 26.7g 28.8g 2.3g</p>	<p>じゃがじゃがが ちゅうかどん (ごはん) (はっほうさい)</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん じゃがいも ホットケーキの素</p> <p>牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵 おから</p> <p>しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干し椎茸 小松菜</p> <p>684kcal 23.4g 22.3g 1.5g</p>	<p>デザート いそかあえ かしわずし にくうどん</p> <p>精白米 さとう うどん 米油 ごま油</p> <p>牛乳 とり肉 豚肉 のり</p> <p>しょうが グリーンピース 玉ねぎ にんじん 長ねぎ こねぎ 小松菜 もやし りんごゼリー</p> <p>646kcal 23.9g 14.9g 2.3g</p>	<p>その年の中で昼と夜の長さがほぼ等しくなる日を春は「春分の日」秋は「秋分の日」と言い、この日を真ん中にした7日間を彼岸といいますが、「暑さ、寒さも彼岸まで」という言葉をよく耳にしますが、この日をさかかに暑さや寒さがだんだんとやわらぎ次の季節を感じ始める頃になります。</p>	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
<p>しろごまつくね 低1高2 ぶりがけ かぼちゃの そぼろに ごはん</p> <p>精白米 米油 さとう てんぷん</p> <p>牛乳 とり肉 うずらの卵 白ごまつくね</p> <p>しそかつおぶりがけ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん たけのこ グリーンピース</p> <p>659kcal 23.1g 21.5g 2.2g</p>	<p>とうもろこし (ソースやきそば) やきそばサンド (ソフトフランスパン)</p> <p>ソフトフランスパン 中華蒸し麺 米油</p> <p>牛乳 豚肉 青のり</p> <p>にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン</p> <p>620kcal 23.1g 22.4g 2.1g</p>	<p>デザート (とりきんぴら) とりきんぴらどん みそしる (ごはん)</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう 白ごま じゃがいも 米粉ドッグ (チョコクリーム)</p> <p>牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ</p> <p>こんにゃく ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜</p> <p>669kcal 24.8g 19.0g 1.9g</p>	<p>ドライカレー ナン やさいのスープに</p> <p>ナン 米油 パター 小麦粉 じゃがいも</p> <p>牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 とり肉</p> <p>玉ねぎ にんじん にんにく しょうが パセリ キャベツ セロリ 小松菜</p> <p>640kcal 29.5g 22.9g 2.4g</p>	<p>ししゃもフライ 低1高2 ナムル マーボー とうふ ごはん</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん</p> <p>牛乳 とうふ 豚肉 みそ ししゃもフライ</p> <p>にんにく しょうが にんじん 長ねぎ グリーンピース 小松菜 もやし</p> <p>668kcal 27.8g 21.0g 2.3g</p>	