



9 月 献 立 予 定 表

日曜日	献立名	主な材料名							栄養価	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料（調味料など）	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 月	ごはん 牛乳 ひき肉とトマトのカレー チキンナゲット ×①①①② ゆで干し野菜のサラダ(ドレッシング) 梨ゼリー		牛乳		にんじん ピーマン トマト			油 ワイン トマトソース カレー粉 カレールウ チャツネ ウスターソース 塩 ポークパイオン イタリアンドレッシング	幼 ー 小 707 中 909	ー 2.3 2.9
2 火	く 日 本 の 食 べ 物 の 旅 【 愛 知 県 】 く									
	ごはん 牛乳 味噌カツ 添え野菜 すまし汁		牛乳			ごはん 砂糖		油 ごま みりん 酒		幼 529 小 658 中 818 2.0 2.3 2.8
3 水	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ②②②③ チンジャオロースー 冬瓜と肉団子のスープ		牛乳			ごはん でん粉		酒 みりん 塩 しょう油 オイスターソース こしょう	幼 480 小 634 中 812 1.6 2.1 2.6	
4 木	麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き おひたし 豚汁		牛乳			ごはん おおむぎ 砂糖		酒 しょう油 しょう油 酒 かつおだし	幼 495 小 629 中 824 1.5 1.7 2.1	
5 金	バターロール 牛乳 チキンチリソース 粉ふきいも オニオンチーズエッグスープ		牛乳			バターロール じゃがいも パン粉		塩 こしょう ケチャップ チリパウダー チキンパイオン 塩 こしょう 粉パセリ 塩 こしょう チキンパイオン	幼 358 小 640 中 752 1.6 2.3 2.8	
8 月	く リ ク エ ス ト 献 立 ・ 藤 代 中 学 校 く									
	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン醤油かけ キャベツの昆布和え 豆乳味噌汁 チョコクレープ		牛乳			ごはん でん粉 砂糖		酒 しょう油 ごま油 酒 かつおだし ★チョコクレープ	幼 614 小 766 中 932 1.8 2.1 2.5	
9 火	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 人参とお揚げの甘辛煮 塩こうじ汁		牛乳			ごはん おおむぎ 砂糖 砂糖		酒 しょう油 みりん しょう油 かつおだし 酒 塩こうじ しょう油 かつおだし	幼 531 小 694 中 869 2.0 2.5 3.0	
10 水	広東麺(中華めん) 広東麺(広東麺スープ) 牛乳 餃子 ①②②②③ 中華サラダ(ドレッシング)		牛乳			中華めん でん粉		酒 しょう油ラーメンスープ オイスターソース こしょう 塩中華ドレッシング	幼 487 小 647 中 885 2.2 3.1 4.0	
11 木	ごはん 牛乳 枝豆フリッター ①①①①② ブロッコリーのマリネ ハヤシシチュー		牛乳			ごはん ★枝豆フリッター 砂糖		酢 塩 油 ワイン ハヤシフレーク 中濃ソース トマトソース がらスープ 塩 こしょう	幼 540 小 683 中 896 1.6 1.9 2.4	
12 金	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き チンゲンサイの炒め物 ワンタンスープ		牛乳			ごはん でん粉 砂糖		酒 しょう油 みりん トウバンジャン 塩 こしょう オイスターソース 酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 518 小 643 中 835 1.5 1.9 2.4	
16 火	く ま ご わ や さ し い 献 立 く									
	麦ごはん 牛乳 鶏肉の味噌照り焼き 里芋の揚げ煮 ごま味噌汁		牛乳			ごはん おおむぎ 砂糖		酒 しょう油 みりん しょう油 みりん 酒 かつおだし	幼 540 小 676 中 869 1.9 2.3 2.8	

ひ 日 曜日	献立名	主な材料名							栄養価	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
17 水	焼きそばパン(ピタパン)					★ピタパン				
	焼きそばパン(焼きそば)	ぶた肉	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	中華めん	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう	幼 573	2.6
	牛乳		牛乳						小 682	3.3
	ショーロンポー ①②②②②	★ショーロンポー							中 802	4.0
	もやしときくらげの和え物				もやし きくらげ スイートコーン	砂糖	ごま油	酢 しょう油		
18 木	ごはん					ごはん				
	味のり		★味のり						幼 481	1.9
	牛乳		牛乳						小 600	2.2
	さんまのおかか煮	★さんまのおかか煮							中 737	2.5
	ごま和え			ほうれんそう にんじん		こんにやく 砂糖	ごま	しょう油		
19 金	なすの味噌汁	豆腐 みそ		にんじん	★揚げなす たまねぎ ぶなしめじ			かつおだし		
	丸パン					丸パン				
	牛乳		牛乳						幼 550	2.0
	メンチカツ(ソース)	★メンチカツ					油	中濃ソース	小 610	2.4
22 月	コールスロー(ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			コールスロドレッシング	中 773	3.1
	ミネストローネ	とり肉		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリ	砂糖	オリーブ油	塩 チキンブイオン トマトソース こしょう 粉パセリ		
	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 479	1.9
	いかのチリソース	★いかでん粉付き			ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	トウバンジャン ケチャップ しょう油 酢	小 622	2.2
	春雨サラダ	かまぼこ			キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	酢 しょう油	中 776	2.7
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	ねぎ ぶなしめじ しょうが		油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう		
24 水	五目うどん(ソフトメン)					ソフトメン				
	五目うどん(五目うどん汁)	ぶた肉		こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい	でん粉	油	酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 585	1.8
	牛乳		牛乳						小 682	2.4
	いもち					★さつまいももち	油		中 850	3.0
	ごぼうサラダ(ドレッシング)			にんじん	ごぼう スイートコーン	砂糖		しょう油 酢 ごまドレッシング		
25 木	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 482	1.6
	鶏肉の中華炒め	とり肉		チンゲンサイ	にんにく しょうが ぶなしめじ たけのこ ねぎ		油 ごま油	酒 がらスープ しょう油 塩 オイスターソース	小 623	1.9
	ごま酢和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょう油 酢	中 —	—
	かにかまスープ	かに風味かまぼこ 豆腐		こまつな	えのきたけ ねぎ きくらげ			しょう油 塩 こしょう がらスープ		
26 金	ミルクパン					ミルクパン				
	牛乳		牛乳						幼 497	2.1
	ハンバーグカレーソース	★ハンバーグ		トマト	たまねぎ マッシュルーム		油	カレールウ トマトソース ウスターソース 塩 カレー粉	小 681	2.7
	コーンとキャベツのソテー	ベーコン			スイートコーン キャベツ		油	塩 こしょう	中 —	—
	野菜スープ	とり肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	酒 塩 チキンブイオン こしょう しょう油		
29 月	＜ 世界の料理紹介【韓国】 ＞									
	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 558	1.6
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でん粉 小麦粉 砂糖 水あめ	油 ごま油 ごま	ケチャップ しょう油 コチュジャン 酢	小 699	2.0
	チャプチェ	ぶた肉		にんじん にら	しいたけ にんにく	砂糖 はるさめ	油 ごま油	酒 塩 しょう油 がらスープ	中 896	2.5
30 火	もやしスープ	ベーコン			もやし たまねぎ しょうが		油	酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 482	1.8
	さけの塩焼き	★さけの塩焼き							小 627	2.2
	茎わかめの炒め煮	ぶた肉 さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	えだまめ	こんにやく 砂糖	油	酒 みりん しょう油	中 784	2.6
	なめこの味噌汁	生揚げ みそ			なめこ だいこん ねぎ			かつおだし		

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。

* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。

* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。

左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。

* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ

振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	藤代幼稚園	始業式
12日	久賀小学校	創立記念日
25日	中学校	市郡新人戦
26日	中学校	市郡新人戦

栄 養 素	基準量		9月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	515	1.8
小学校(3・4年)	650	2.0	660	2.3
中学校	830	2.5	834	2.8

給食だより



9月の給食のめあて

楽しく食事をしよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。

給食時間の約束



9/16(火)

まごわやさしい献立



「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合い言葉です。

「まごわやさしい」を意識することで、バランスの良い食事につながります。ご家庭でも積極的に取り入れてみましょう。

ま(豆)・・・大豆や大豆製品

ご(ごま)・・・ごまなどの種実類

わ(わかめ)・・・わかめなどの海藻類

や(野菜)・・・緑黄色/淡色野菜・根菜類

さ(魚)・・・魚介類

し(しいたけ)・・・しいたけなどのきのこ類

い(いも)・・・じゃがいもなどのいも類