

令和6年9月 献立表

【今月の目標】
旬の食材を味わおう

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
3	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636
		★あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	
		ちんげんさいとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん		
4	水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		608
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
		マリネサラダ	ツナ		あか・ピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
		きよほう(小2こ・中3こ)				きよほう			
5	木	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		623
		★ささみおおぼフライ	とりにく		おおぼ		パンこ こむぎこ	あぶら	
		やさいのこうのものあえ				たくあん もやし キャベツ きゅうり			
		みださくさんじる	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	でんぶん		
6	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		607
		★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		ゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ きゅうり もやし			
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ しいたけ たけのこ だいこん			
9	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620
		★とりにくのたつたあげ	とりにく				でんぶん	あぶら	
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
		とうふとわかめのすましじる	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	はくさい えのきたけ			
10	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		595
		たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			
		★やきぎょうざのからししょうゆかけ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ		
		パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
11	水	★リンゴゼリー				りんごかじゅう	さとう		732
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★こめこホキフライのやさいあんかけ	ホキ		あか・ピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	
		キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
12	木	とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが とうがん しいたけ えのきたけ ねぎ	でんぶん		606
		むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
		★しゅうまいのあますあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		
		ビーフンいりやさしいため	ツナ		あか・ピーマン あおピーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	
13	金	ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ コーン たまねぎ	でんぶん		772
		サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		
		★ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう			たまねぎ	さとう でんぶん		
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
17	火	じゃがいものクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター	833
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	でんぶん さとう		
		にんじんサラダ	ツナ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま	
17	火	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			867
		★おつきみだんご					さとう こめこ		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
18 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		604	
	ビビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう			
	ビビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
	はっほうたん	ぶたにく いちか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい ねぎ	でんぶん			
	★はっこうにゅう		ぎゅうにゅう		マスカットかじゅう	さとう		727	
19 木	「お魚の日」 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		623	
	まぐろとごぼうのだいずがらめ	まぐろ だいず			ごぼう	さとう でんぶん	あぶら		
	しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	763	
	こまつなとぶたにくのわふうスープ	ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	はるさめ でんぶん			
20 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		644	
	★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			
	ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう			788
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	こんにゃく たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう			
24 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		635	
	わふうじり	とりにく はなかつお あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん			
	★ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ)	ちくわ	あおさこ			こむぎこ	あぶら		752
	キャベツのうめのかあえ				きゅうり うめ キャベツ				
25 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		635	
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					マヨネーズ		
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん コーン きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		777
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん			
26 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		631	
	なまあげのうまに	ぶたにく はんぺん なまあげ		にんじん	たまねぎ えだまめ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん			
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく だいず			たまねぎ ごぼう	さとう でんぶん			776
	れいとうみかん				みかん				
27 金	あいちのツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのツイストロールパン		663	
	とりにくのこうみやき	とりにく							
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ		856
	コーンポタージュ	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	こむぎこ	バター		
30 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		621	
	★さといもコロッケ				さといも	こむぎこ パンこ	あぶら		
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		にんじん こまつな	もやし	さとう			748
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ			

魚を食べよう

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

給食予定回数 18回

魚に含まれる栄養素



秋は魚が美味しい季節です。旬の魚には栄養が多く含まれます。
今月もたくさんの種類の魚料理が登場します。献立表から探してみてください。

生活リズムを正そう

2学期を健康で元気に迎えられているか生活チェックをしてみよう。

- ☐ 22時までには寝て、7～8時間睡眠時間が取れている。
- ☐ 朝ご飯(主食・主菜・副菜)をしっかりと食べている。
- ☐ 1日に1時間以上は運動している。

上記のチェックが少ない人は、生活リズムが取り戻せるよう少しずつ体の準備をしていきましょう。

今月の行事食 お月見



旧暦8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やすずき、里芋などをお供えて、月を眺める習わしがあります。

今年は17日(火)が十五夜です。そこで行事食としてとお月見団子を給食で出します。お楽しみに。

