

# 8・9月分予定献立表

ひ	ようび	こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	かつ こんだてもくひょう 8・9月の献立目標 あき こんだて 「秋らしい献立」 	
		しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゆう	しよ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん				
31	水	カレーライス			じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング) なし	こめ あぶら じゃがいも ごま あぶら	ぶたかた ぎゅうにゆう ちりめ ん くわかめ	にんにくしょうが たまねぎ に んじん おろしりんご だいこん きゅうり なし	19.5 606	なしのたべのこしは、 しょっかんにもどしま す。	きゅうり よろじょう しゆん しょくざい <b>給食に登場する旬の食材</b> さば、さんま、あき さけ、きゅうり、 なす、トマト、ピーマン、かほ ちゃ、ゴーヤ、さといも、さつまい も、なし 	
1	木	ほうれんそう しょくパン	みかん ジュ ース		かぼちゃのクリームに さけのムニエル キャベツとかいそうのサラダ (たまねぎドレッシング)	しょくパン あぶら こむぎこ パ ター こめこしろごま ドレッシ ング	とりむね クリーム ぎゅうにゆう さけ かいそうミックス	かぼちゃにんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベ ツ みかんジュース	24 644			
2	金	ごはん			やさいのみそしる ぶたのしょうがやき ごもくきんびら	こめ あぶら さとう でんぶん しろごま	ぎゅうにゆう わかめ しろみそ あかみそ ぶたローズ さつま あげ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイしょうが れんこ ん ごぼう こんにやく さやい んげん	29.8 591			
5	月	ごはん (ちりめんこんぶ)			かぼちゃとたまねぎのみそしる とりにくのてりやき にひたし	こめ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゆう しろみそ あかみ そ とりもも あぶらあげ ちり めん こんぶ	かぼちゃたまねぎ にんにく にんじん こまつな はくさい	25.8 580			
6	火	スパゲティ ミートソース			めかじきのやきマリネ アーモンドサラダ (ソイドレッシング) プリン	スパゲティバター さとう こめ こ あぶら オリーブあぶら アーモンドドレッシング プリ ン	ぶたもも チーズ ぎゅうにゆう めかじき	にんにくしょうが セロリー た まねぎ にんじん トマト ピーマ ン キャベツ	31.9 690	プリンにはスプーンが つきます。	このかきん ちようよう せつく 9日(金) 重陽の節句 「菊の節句」とも言われます。	
7	水	ごはん			ちゅうかふうたまごワントンスープ マーボーなす なし	こめ あぶら ワンタンのかわ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゆう たまご ぶたもも	はくさい なら にんじん ねぎ きくらげ チンゲンサイ しょう が なす ピーマン たまねぎ にんにく なし	22.6 605	なしのたべのこしは、 しょっかんにもどしま す。	わかしちゆうごく きく わる 普、中国では菊は悪いことをはら い、長生きする効能があると言わ れていました。農村では「栗の節 句」とも言われ栗ごはんて節句を いわ祝いました。	
8	木	ミルクパン			フレッシュトマトのやさいスー プ じゃがいものそぼろチーズやき クラッシュゼリーポンチ	ミルクパン あぶら じゃがい も さとう	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたも も チーズ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ トマ ト みかん(缶) バイナップル もも レモン クラッシュゼリー	23.5 603	チーズやきのたべのこ しはしょっかんに、カッ プはフライヤーにもどし ます。		
		<b>重陽(ちようよう)の節句(せつく)</b>										
9	金	くりごはん			かきたまじる さんまのしおやき きくいりはくさいとこまつなのおひた し(わふうドレッシング)	こめ くり あぶら でんぶん ド レッシング	ぎゅうにゆう たまご わかめ ちらしかまぼこさんま	ねぎ こまつな はくさい きく	24.3 573			
12	月	ごはん			とんじる ぎんざけのしおやき いとこんとたけのこのピリカラいた め	こめ あぶら じゃがいも ごま あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゆう ぶたばら とうふ あかみそ しろみそ ぎんざけ ぶたもも	にんじん ごぼう だいこん ね ぎ こんにやく たけのこ	28.5 623		じゅうよっかすい じゅうごや 14日(水) 十五夜 じゅうごや つき いちねん もつと うつく 十五夜の月は、1年で最も美し	
13	火	シュガークッペ			やさいスー プ ひきにくとだいずのトマトに なし	シュガークッペパン あぶら じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゆう ベーコン だいず ぶたもも	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ にんにく トマト な し	21.4 542	なしのたべのこしは、 しょっかんにもどしま す。	いと つきみじる つき か 月見汁は、月のウサギが書い てあるかまぼこと月見団子をイ マ	
		<b>十五夜(じゅうごや)</b>										
14	水	ごはん(すくなめ) (ふりかけ)			つきみじる さといものそぼろに おうとう缶(かん)	こめ あぶら もち さといも さと う でんぶん	ぎゅうにゆう ちらしかまぼこ わかめ とりむね	だいこん にんじん こまつな ねぎ しょうが もも	20.5 576	ごはんはすくなめです。	また、十五夜は里芋のとれる 時季なので、 「芋名月」とも い 言われます。	
15	木	フォカッチャ			キャロットコーンスープ タンドリーチキン ラトウイユ	フォカッチャ こむぎこ パター あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゆう クリーム とりもも ヨーグルト ぶたもも	コーン にんじん たまねぎ パ セリ にんにく なす ピーマン トマト	28 561			

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	がつ こんだてもくひょう 8・9月の献立目標 あき 「秋らしい献立」 
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにからだのちよしを ととのえるもとになるしよくひん		
<b>敬老(けいろう)の日(ひ)</b>										
16	金	せきはん			ゆばいりすましじる にしんのこうみやき にしめ	こめ もちこめ あぶらくろごま でんぶん さとう さといも	ささぎ ぎゅうにゅう ゆば とう ふ にしん とりもも さつまあげ	えのきたけ ほうれんそう しょう が ごぼう こんにやく れんこん にんじん ほししいたけ	26.7 571	16日(金) 敬老の日 19日の敬老の日をお祝いする メニューにしました。敬老の日は 社会を支えてくれたお年寄りを 敬い、感謝の気持ちを持 表す祝日です。 
20	火	あまなっとうパン			カレーうどん かぼちゃのてんぷら こんぶいりサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	あまなっとうパンうどん あ ぶら こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたかた こんぶ れんそう かぼちゃ キャベツ	にんじん たまねぎ ねぎ ほう れんそう かぼちゃ キャベツ	23.1 676	
21	水	ごはん			マーボー豆腐 チンゲンサイサラダ (パンパンジードレッシング) なし	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろごま ドレッシン グ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたもも あかみそ	しょうが にんにく ねぎ たけ のこ キャベツ にんじん チン ゲンサイ なし	27.1 597	なしのたべのこしは、 しよつかんにもどしま す。
23	金	さつまいもごはん			キャベツのみそしる さばのさんしょうやき だいこんとぶたにくのいために	こめ さつまいも あぶらくろご ま さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあ げ しろみそ あかみそ さば ぶたばら	キャベツ にんにく しょうが だ いこん にんじん グリンピース	25.9 582	こんげつ きょうどりょうり <b>今月の郷土料理は…</b> <b>和歌山県 です。</b>  <b>【かりかり梅ご飯】</b> わかやまの うめ せいざんりょう にほん 和歌山県は梅の生産量が日本 一です。特に、みなべ町は一年を つう おんだん にっしよえん なが うめ 通じて温暖で、日照時間が長く、梅 の生育に適しています。
26	月	ごはん (こんぶのつくだに)			イナムドゥチ ゴーヤチャムブル パイナップル缶	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたもも かまほ こしろみそ とうふ たまご か つおぶし こんぶ	こんにやく こまつな ねぎ しょう が にがうりにんじん パイ ナップル	25.9 577	
27	火	むしパンブレーン			しょうゆラーメン いかのてっばんやき チンゲンサイともやしのナムル (ちゅうかドレッシング)	むしパン ちゅうかめん ド レッシング	ぎゅうにゅう やきぶた なた いか	ほうれんそう ねぎ しょうが チ ンゲンサイ もやし にんじん	25.7 474	
<b>和歌山県(わかやまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)</b>										
28	水	かりかりうめごはん			やさいのみそしる とりのからあげおろしだれがけ すろっぽ	こめ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう わかめ しろみそ あかみそ とりもも あぶらあ げ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが だいこ ん こんにやく	26.2 633	<b>【すろっぽ】</b> わかやまし けみ めのひきいき だい 和歌山市の毛見・布引地域は大 こん 根とにんじんの産地です。すろっ ぽは、大根とにんじんをせん突きと いう道具で突き、油揚げと一緒に 煮た料理です。大根とにんじんを せんちっぼん ぎ 十六本(せん切りのこと)に刻んだ りょうり 料理なので、「せんろっぽん」が 「すろっぽ」になまったのではない かと言われています。
29	木	ロールパン			うずらたまごのクリームに コーンサラダ (たまねぎドレッシング) なし	ロールパン あぶら じゃがい も こむぎこ バター ドレッシ ング	ぎゅうにゅう えびうずらたま ご クリーム	にんじん たまねぎ マツシュ ルーム パセリ キャベツ なし	23 614	なしのたべのこしは、 しよつかんにもどしま す。
30	金	ごはん			なめこじる さばのやくみだれがけ うのはないため	こめ あぶら さとう しろごま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ さば おから とりむね あぶら あげ	なめこ ねぎ しょうが にんじ ん	29.4 617	
※使用する食器は、「しよっきぐ」の項目に図で示しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※28年度8月分の引き落としは、9月1日(木)、9月分の引き落 としは、10月3日(月)です。納め忘れのないようお願いします。						ふっさしの へいぎんえいようか	エネルギー 596 キロカロリー	たんぱく質 25.7 グラム	あき 味の味覚を あじ 味わいましょう。 	



残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。  
秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるように気を付けていただけたらと思います。

