



9月分予定献立表



		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しゅつ きぐ	おかず	(きいろのしょくひん) エネルギーのもと	(あかのしょくひん) からだをつくるもと	(みどりのしょくひん) からだのちよしを ととのえるもと			
1	月	こもりごはん	○	スフ	ちゅうかふうたまごワンタンスープ マーボーなす なし	こめ あぶら ワンタンのか わ でんぷん ごまあぶら さ とう	ぎゅうにゅうたまごぶたも も	はくさいにら 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	22.3 589	ごはんはす くなめです	9月の献立目標 「秋らしい献立」
2	火	ミルクパン	○	スフ	フレッシュトマトのやさしいスープ 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	ぎゅうにゅうベーコンぶた 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 パイナップル もも レモン	22.9 593	セロリー	4日(木) スパゲティペロンチーノ 「ペロンチーノ」とは、イタリア語 で「唐辛子」を意味します。にんにく とオリーブ油と唐辛子で炒めたスパ ゲティです。給食用に少し辛みは抑 えてあります。
3	水	カレー ライス	○	スフ	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	ぶたかたぎゅうにゅうちり 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	19.9 620		
4	木	スパゲティ ペロンチーノ やさしいり	○	スフ	さわらのこうそうパンこやき ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング) ぶどうゼリー	スパゲティオリーブあぶら パンこ ドレッシング	ベーコンぎゅうにゅうさわ ら チーズ	にんにくたまねぎにんじん ぶなしめじキャベツごぼう きゅうりコーン	24.7 572	パンはつき ません	
宮崎県(みやざきけん)の郷土料理(きょうどりょうり)						こめ あぶら こむぎこパン こさとう	ぎゅうにゅうあおさとうふ しろみそ あじあぶらあげ	こまつな ねぎ きりぼしだいこ ん ほししいたけ にんじん	26.2 617		8日(月) 十五夜 つきみじる つき 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 メージした丸もちを浮かせます。 十五夜は里芋のとれる 時季なので 「芋名月」と いわれます。
5	金	ゆかり ごはん	○	は	あおさのみそしる あじフライ (パックソース) きりぼしだいこんのいりに						
十五夜(じゅうごや)						こめ あぶら もち さといも さとう でんぷん	ぎゅうにゅうちらしかまぼ 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	20.8 595		
8	月	ごはん (ふりかけ)	○	は	つきみじる さといものそぼろに はくとう缶(かん)						
9	火	ほうれんそう しよくパン	みかん ジュース	スフ	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)	ほうれんそうパン あぶら こむぎこ バター しるごま ドレッシング	とりむね クリームぎゅう にゅうさけ 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	23.4 617		
重陽の節句(ちようようのせつく)						こめくり あぶら でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅうたまごわか 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		10日(水)重陽の節句 「菊の節句」とも言われます。 昔、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で節 句を祝いました。
10	水	くりごはん	○	は	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)						
11	木	むしパン プレーン	○	は	しょうゆラーメン いかのてっぺんやき 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 なる といか	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	23.9 465		



十五夜のお月見について

旧暦(月の満ち欠けをもとに1か月とする暦)が使われていたころは、7月から9月までが「秋」とされており、真ん中にある8月は「中秋」とよばれました。この月の15日(十五夜)の夜に出る満月は「中秋の名月」といわれ、収穫を祝ってお供えをし、月見をする風習がありました。秋の収穫が始まるころともかさなり、「お月見」の行事には、収穫祭の意味もこめられています。現在では、9月後半から10月初めごろにあたります。



		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ぎ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	(きいろのしよくひん) エネルギーのもと	(あかのしよくひん) からだをつくるもと			
12	金	せきはん	○	は	ゆばいりすましる にしんのこうみやき にしめ	こめ もちごめ あぶらくろ ごま でんぷん さとう さと いも	ささげ 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 しよ 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	12日(金) 敬老の日 15日の敬老の日をお祝した メニューにしました。敬老の日は 社会を支えてくれた高齢者を敬 い、感謝の気持ち
16	火	フォカッチャ	○	スフ	キャロットコーンスープ タンドリーチキン ラタトゥユ	フォカッチャ こむぎ パ ター あぶら オリーブあぶ ら	ぎゅうにゅう 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	27.4 562	をあらわす 祝日です。
17	水	ごはん	○	は	やさいのみそしる ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら	こめ あぶら でんぷん さと うしろごま	ぎゅうにゅう わかめ しろ みそ あかみそ ぶたロース 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	25.5 549	「湯葉入りすまし汁」に入る「湯 葉」とは、大豆の加工品の一つ で、豆乳を温めた際にできる膜を 竹串などを使って引き上げた物 です。昔から健康と長寿を願う縁 起の良い食べ物と言われている そうです。
18	木	あまなっとう パン	○	は	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 こめこ	ぎゅうにゅう ぶたかた こ んぶ	にんじん たまねぎ ねぎ ほう れんそう かぼちゃ キャベツ	21.6 618	湯葉入りすまし汁に入る湯葉とは、大豆の加工品の一つで、豆乳を温めた際にできる膜を竹串などを使って引き上げた物です。昔から健康と長寿を願う縁起の良い食べ物と言われているそうです。
19	金	ごはん	○	スフ	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 でんぷん 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	湯葉入りすまし汁に入る湯葉とは、大豆の加工品の一つで、豆乳を温めた際にできる膜を竹串などを使って引き上げた物です。昔から健康と長寿を願う縁起の良い食べ物と言われているそうです。
22	月	ごはん	○	は	とんじる やしししゃも(低・中・高2本) 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	ぎゅうにゅう ぶたばら とう ふ あかみそ しろみそ し しゃも 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	26.9 612	湯葉入りすまし汁に入る湯葉とは、大豆の加工品の一つで、豆乳を温めた際にできる膜を竹串などを使って引き上げた物です。昔から健康と長寿を願う縁起の良い食べ物と言われているそうです。
24	水	ごはん (こんぶつくだに)	○	は	イナムドゥチ ゴーヤチャンプル パイナップル缶(かん)	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたもも かま ぼこ 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 になが(ゴーヤ) にん じん パイナップル	25.9 577	湯葉入りすまし汁に入る湯葉とは、大豆の加工品の一つで、豆乳を温めた際にできる膜を竹串などを使って引き上げた物です。昔から健康と長寿を願う縁起の良い食べ物と言われているそうです。
25	木	ナン	○	スフ	やさいスープ ひきにくとだいずのトマトに なし	ナン あぶら オリーブあぶ ら	ぎゅうにゅう 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	21.2 475	【9月の旬の食材】 さんま さば あじ になが(ゴーヤ) かぼちゃ なす しいたけ じゃがいも さといも さつま
26	金	わかめ ごはん	○	は	かぼちゃとたまねぎのみそしる とりのからあげにんにくふうみ くろまめサラダ (ソイドレッシング)	こめ あぶら しろごま でん ぷん ドレッシング	わかめ ぎゅうにゅう しろ みそ あかみそ とりもも く ろまめ	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん	27.3 660	さんま さば あじ になが(ゴーヤ) かぼちゃ なす しいたけ じゃがいも さといも さつま
29	月	ごはん	○	は	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 でんぷん 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	さんま さば あじ になが(ゴーヤ) かぼちゃ なす しいたけ じゃがいも さといも さつま
30	火	ココアパン	○	スフ	ミネストローネ たらのマヨネーズやき なつみかん缶(かん)	ココアパン あぶら シェル マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン まだ ら クリーム	にんにく かぶ にんじん たま ねぎ キャベツ セロリー パセ リ トマト コーン なつみかん	22.6 547	さんま さば あじ になが(ゴーヤ) かぼちゃ なす しいたけ じゃがいも さといも さつま
※しよつぎの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※今月分の給食費の口座引き落としは、9月1日(月)です。納め忘れのないようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 581 キロカロリー	たんぱく質 24.5 グラム		