



平成28年9月分 献立予定表

【今月の目標】
朝食をしっかりとろう

南知多町学校給食センター

たべものカレンダー どうがん

日	曜	献立名	献立名			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	小中			
2	金	むぎごはん 牛乳 カレーライス かみかみサラダ きよほう(小2中3こ)	むぎごはん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とり チーズ するめ	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん かぼちゃ ごぼう きゅうり キャベツ コーン きよほう	607	775		
5	月	ごはん 牛乳 とうがんスープ しゅうまいのあまずあんかけ(小2中3こ) れいとうみかん	ごはん ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶた にく しゅうまい	とうがん にんじん えだまめ ねぎ しいたけ エリンギ コーン たまねぎ しょうが れいとうみかん	606	779		
6	火	わかめごはん 牛乳 こんさいのみそしる しろみさかなのこうみやき だいやのごまがらめ	わかめごはん ごま さつまいも さといも こめサラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう あつ あげ みそ ホキ だいや	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ こまつな ゆず	557	711		
7	水	ごはん 牛乳 のっぺいじる けんちんしのだのかわりみそかけ りんご	ごはん さといも でんぶん アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とり にく みそ あぶらあげ けんちんしの だいや	だいこん にんじん しめじ ねぎ りんご	643	797		
8	木	ちゅうかめん 牛乳 たんたんめん (ラーメンスープ、 にく・やさいそぼろ) あんりんフルーツミックス	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら あんりんどうふ	ぎゅうにゅう わか め みそ ぶたにく だいや	もやし はくさい にんじん しいたけ ねぎ コーン あかピーマン きピーマン しょうが たけのこ みかん バインアップル もも	612	730		
9	金	ごはん 牛乳 とうにゅういりみそしる やきさばのおろしかけ きっかいいりあえもの	ごはん でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶた にく あつあげ みそ とうにゅう さば	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ ぎく	597	776		
12	月	ごはん 牛乳 とうふのすましじる にくだんごのくろみとごまのみそがらめ ひじきのふくめに	ごはん ごま くるみ こめあぶら さとう こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とう ふ かまぼこ にくだんご みそ ひじき ツナ あぶらあげ だいや	にんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう さや いんげん こんにやく	620	789		
13	火	ごはん 牛乳 きのこじる カレイフライのケチャップソースかけ かぼちゃとさつまいものごまあえ	ごはん ごま こめあぶら さとう でんぶん さといも さつまいも	ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ わかめ みそ カレイフライ	だいこん にんじん しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ たまねぎ かぼちゃ	644	817		
14	水	ごはん 牛乳 いもいものそぼろに さんまのかばやき やさいのあおなあえ つきみだんご	ごはん ごま じゃがいも さとう さといも ことめ サラダあぶら こむぎこ でんぶん つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶた にく はんぺん さんま	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ きゅうり だいこん ば	762	949		
15	木	クロスロール パン 牛乳 チキンピーズ ハンバーグのバジルソースかけ マカロニサラダカレーふうみ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ こむぎこ オリーブ あぶら でんぶん バター マカロニ ことめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とり にく だいや たまご あかいんげん まめ ひよこまめ ハム マローファット ピース ハンバーグ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり トマト	762	908		
「南知多のお魚の日」									
16	金	むぎごはん 牛乳 とうがんじる とりにくのたつたあげ ほうれんそうとしらすとあぶらあげのあえもの	むぎごはん でんぶん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび かまぼこ とりにく しらす ぼし あぶらあげ	しょうが とうがん しいたけ えのきたけ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ	666	841		
20	火	ごはん 牛乳 すきやきうどんじる あつやきたまごのしょうがあんかけ わふうこうろなます	ごはん うどん さとう でんぶん なまふ	ぎゅうにゅう ぎゅう にく あつあげ かまぼこ あつや きたまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが だいこん きゅうり ゆず あかピーマン きピーマン レモンかじゅう	607	772		
21	水	サンドイッチ ロールパン 牛乳 つくってみよう! ドライカレーサンド かぼちゃのクリームスープ りんご	パン こめ サラダあぶら こむぎこ バター パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅう にく ぶたにく ベーコン チーズ とうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ パセリ コーン りんご	747	918		
23	金	ごはん 牛乳 たまふじる さばのぎんがみやき やさいのしらあえ	ごはん たまふ ごま さとう	ぎゅうにゅう とり にく とうふ かまぼこ さばの ぎんがみやき みそ	にんじん えの きたけ ねぎ ほうれんそう しらたき	607	768		
26	月	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじに ぶたにくとごぼうのたつたあげ みかん	ごはん さとう でんぶん こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう とり にく こうや どうふ かまぼこ たまご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう みかん	712	898		
27	火	ごはん 牛乳 いしかりじる さといもコロッケのソースかけ うのはなのいりに	ごはん じゃがいも でんぶん さといもコロッケ こめあぶら ことめ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ おから はんぺん	にんじん たまねぎ こんにやく はくさい しめじ ねぎ コーン えだまめ	614	801		
28	水	ごはん 牛乳 えびだんごとはくさいのちゅうかスープ さけのあまずあんかけ かいそうサラダ	ごはん ごま ごまあぶら こむぎこ こめ サラダあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう えび だんご とうふ さけ わかめ こんぶ とさかの り みりん ささみ たまご	しょうが にんじん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり	544	709		
29	木	ソフトめん 牛乳 きつねうどんじる えびとえだまめのかきあげ ごまいりあべかわもち	ソフトめん ごま でんぶん やまといも じゃがいも さとう こむぎこ こめあぶら もち	ぎゅうにゅう とり にく あぶら あげ えび うずら たまご かまぼこ あみえび あかもく きなこ	にんじん こまつな はくさい しいたけ たまねぎ えだまめ	810	994		
30	金	アルファかまい 牛乳 あきのみかたくさき こみごはん やさいのうまに フルーツミックス	アルファかまい さつまいも こめ サラダあぶら さとう さといも りんごゼリー	ぎゅうにゅう とり にく しらす ぼし だいや あぶら あげ いか はんぺん あつあげ こんぶ	にんじん こんにやく しめじ みかん しいたけ だいこん てんちゃ もも さやいんげん バインアップル レモンかじゅう	542	659		
								エネルギー摂取基準 (kcal)	640
								※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。	820

給食予定回数 19回

朝食のとりにかたを見直そう

～家族みんなで朝食チェック!～

- 朝、起きた時に食欲がある。
- 朝食は必ず食べる。
- 朝食は決まった時間に食べる。
- 主食はご飯が多い。
- パランスのよい食事になっている。
- 食品数を多くとるよう心がけている。
- 家族と一緒に食べることが多い。
- 会話のある食事を心がけている。
- ゆっくりよくかんで食べる。
- 毎日、お通じがある。

★我が家のアイディア料理★
29日(木)「えびとえだまめのかきあげ」
内海小学校 保護者 様

「命の恵み♥いただきます」

きよほう 巨峰
生産者 神谷 勝彦さん

「大事に育てた巨峰を味わってくださいね。」

今月の行事食 お月見

旧暦8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見だんごやすすき、里芋などを供えて月をながめるならわしがあります。今年(平成28年)は15日(木)です。

○の多い食生活で元気一杯に!

きっか 重陽の節句の料理 菊花入り和え物

9月9日は、菊に長寿を祈る重陽の節句です。陽(奇数)で一番大きな数字9が重なり、縁起のよい日という意味です。