

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636
	★あいちのやさしいはるまき	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	でんぷん		
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	
	きょうほう(小2こ・中3こ)				きょうほう			
5 木	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		623
	★さきおおぼフライ	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	でんぷん		
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				でんぷん	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	★りんごゼリー				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しいあんかけ	ホキ		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん	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	でんぷん		
	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		614
	★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 でんぷん		
	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	
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	でんぷん			
13 金	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		621
	★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 でんぷん		
	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	
	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	
17 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		734
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	でんぷん 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	
	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			
	★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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
18	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		604
		ピビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		
		ピビンバ(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		でんぷん	
		★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		
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 でんぷん	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	
		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 でんぷん		
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		
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	こんにやく 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
		わふうじる	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 でんぷん		
		★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	
		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	
		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		でんぷん	
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 でんぷん		
		★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 でんぷん		
		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	
		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		
		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		

エネルギー摂取基準(kcal)
小650
中830
給食予定回数 18回

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。

魚に含まれる栄養素


頭や骨
カルシウム、DHA、
脂質、たんぱく質、
タウリン

筋肉
たんぱく質

血合い肉
ビタミンB2、タ
ウリン、鉄、脂
質、IPA

IPA (イコサペンタエン酸)
・血液をサラサラにする。
・血管を健康に保つ。
・血中コレステロールを下げる。

DHA (ドコサヘキサエン酸)
・脳のはたらきをよくなる。
・記憶力がよくなる。
・血液をサラサラにする。



皮
亜鉛、脂質

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(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。

