



9月 給食献立表



日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	ご飯 豚肉ときゃべつの生姜炒め 小松菜ともやしのお浸し さつまいもとごぼうの味噌汁 りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 ういす-コンマフィン	・豚肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳・ウィンナー	・精白米・調合油・さつまいも ・薄力粉 ・上白糖	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・キャベツ・りんご・コーン ・こまつな・にんじん ・りょくとうもやし
2 火	ご飯 千草焼き 切干大根のサラダ ほうれん草とたまねぎのみそしる ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 青のりすなっ麩	・鶏ひき肉・鶏卵 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・ごま油 ・調合油・麩	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・切干大根・ほうれん草・たまねぎ ・きゅうり・キャベツ・あおのり ・りょくとうもやし
3 水	ご飯 チキンカレー ポテトサラダ レタスとコーンのスープ バナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 ココアケーキ	・鶏肉・豆乳 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・じゃがいも ・マヨネーズ ・薄力粉・上白糖 ・調合油	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・レタス・コーン ・バナナ
4 木	ご飯 鮭のネギ味噌焼き ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 きらきらゼリー	・さけ・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖	・しょうが・長ねぎ・乾ひじき ・にんじん ・グリーンピース・カットわかめ
5 金	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き きゃべつとツナのサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 食パンラスク	・鶏肉 ・ツナ ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・食パン ・マーガリン	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん ・コーン・たまねぎ・オレンジ
6 土	豆乳味噌うどん かぼちゃのサラダ ヨーグルト	麦茶 せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・豆乳・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト ・普通牛乳	・うどん・いりごま・ごま油 ・マヨドレ ・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし ・かぼちゃ・きゅうり
8 月	食パン 鶏肉のトマトソース煮 豆腐と野菜のサラダ 春雨と青梗菜のスープ パン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ジュースーおにぎり	・鶏肉・木綿豆腐 ・削り節 ・普通牛乳・かまぼこ	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・春雨 ・ごま油・精白米 ・調合油	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・キャベツ・にんじん ・トマトケチャップ ・りょくとうもやし・チンゲンサイ
9 火	ご飯 親子煮 ブロッコリーのごま和え 切干大根とわかめの味噌汁 りんご	麦茶 おせんべい 牛乳 ビーチケーキ	・鶏肉・鶏卵 ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖・いりごま ・薄力粉 ・調合油	・たまねぎ・ブロッコリー ・カリフラワー・わかめ ・りんご・黄桃缶・切り干し大根
10 水	ご飯 鶏のからあげ スパゲティサラダ コンソメスープ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 フライドポテト	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・スパゲティ ・砂糖・マヨドレ ・じゃがいも	・きゅうり・にんじん・キャベツ ・たまねぎ ・にんじん・ブロッコリー・バナナ ・あおのり
11 木	ナポリタン ちくわときゅうりの胡麻和え ほうれん草のスープ ヨーグルト	麦茶 星たべよ 牛乳 菓飯おにぎり	・鶏ひき肉・焼き竹輪 ・ヨーグルト ・普通牛乳	・スパゲティ ・調合油 ・上白糖・いりごま・ごま油 ・精白米	・たまねぎ・青ピーマン・ほうれん草 ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・ホールトマト ・きゅうり・りょくとうもやし
12 金	ご飯 和風ハンバーグ ピーマンとれんこんのきんぴら わかめと麩の味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 マカロニきなこ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・パン粉 ・いりごま・麩 ・マカロニ	・たまねぎ・エリンギ・れんこん ・青ピーマン ・にんじん・乾わかめ
13 土	スタミナ丼 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごゼリー ソフトせんべい	・豚肉 ・木綿豆腐	・精白米・なたね油・上白糖	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが ・エリンギ・青ねぎ・オレンジ
15 月	 <div style="display: inline-block; text-align: center;"> <p>けい ろう ひ</p> <h2>敬老の日</h2> </div> 				
16 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き ピーンサラダ わかめと豆腐の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 きなこクッキー	・豚肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・ピーン ・上白糖 ・ごま油・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん ・きゅうり・カットわかめ ・みかん缶詰
17 水	ひきにくカレー コーンとわかめのサラダ 青梗菜のスープ みかん缶	麦茶 せんべい 牛乳 ピザトースト	・鶏ひき肉・普通牛乳 ・ミックスチーズ	・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・上白糖・食パン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・みかん缶詰 ・カットわかめ・キャベツ ・コーン・チンゲンサイ
18 木	ご飯 鶏のさっぱりネギソース ブロッコリーのじゃこ和え たまねぎと水菜の味噌汁 りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 オレンジゼリー	・鶏肉 ・しらす ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖	・長ねぎ・ブロッコリー・みずな ・たまねぎ ・りんご ・みかん缶詰
19 金	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ パン缶	麦茶 せんべい 牛乳 レーズンクッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・春雨 ・ごま油・いりごま ・薄力粉・調合油・上白糖	・にんにく・しょうが・にんじん ・長ねぎ・たまねぎ・パン缶 ・にら・キャベツ・きゅうり ・乾わかめ
20 土	和風スパゲティ カリフラワーと白菜のスープ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉	・スパゲティ ・調合油 ・上白糖	・にんじん・ぶなしめじ・こまつな ・焼きのり ・カリフラワー・はくさい・バナナ
22 月	ロールパン チリコンカン キャベツともやしとひじきのサラダ たまねぎと南瓜のスープ ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 おはぎ	・ぶたひき肉 ・大豆水煮 ・普通牛乳・きな粉	・ロールパン・調合油 ・精白米・もち米・いりごま ・上白糖	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・グリーンピース・キャベツ ・ホールトマト・トマトケチャップ ・乾ひじき・りょくとうもやし
23 火	 <div style="display: inline-block; text-align: center;"> <p>しゅう ぶん ひ</p> <h2>秋分の日</h2> </div> 				
24 水	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ほうれん草の胡麻和え ねぎと豆腐の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・いりごま ・クラッカー	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ほうれん草・みかん缶詰 ・にんじん・長ねぎ ・ほうれん草
誕生 25 日 木	カレーピラフ ハンバーグ 彩りやさいのサラダ レタスとコーンのスープ ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 誕生日ホットケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・豆乳・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・パン粉 ・上白糖・さつまいも・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ ・赤ピーマン・ブロッコリー・レタス ・コーン・いちごジャム・黄桃缶
26 金	味噌肉うどん キャベツとツナの青しそサラダ バナナ ヨーグルト	麦茶 ソフトビスケット 牛乳 おかかチーズおにぎり	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・ﾌﾟﾚｯｼｰｽﾞ ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・調合油 ・精白米	・かぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・キャベツ ・にんじん・しその葉・バナナ
27 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	麦茶 おせんべい 麦茶 りんごゼリー ソフトせんべい	・鶏肉 ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・じゃがいも	・ぶなしめじ・にんじん・キャベツ ・オレンジ
29 月	ご飯 鮭のカレー照り焼き ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	・鮭 ・油揚げ・豆乳 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉	・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・カットわかめ ・かぼちゃ
30 火	ご飯 豆腐チャンプル 大根とツナの青しそサラダ 板ふと小松菜の味噌汁 パン缶	麦茶 せんべい 牛乳 マーブルケーキ	・若鶏もも・木綿豆腐 ・ツナ ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油 ・麩・薄力粉 ・上白糖・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・キャベツ・パン缶 ・切干しいたけ・しその葉 ・こまつな

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	534kcal	19.5g	16.5g	197mg	2.1mg	174μg	0.33mg	0.32mg	4.5g	1.7g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

9月きゅうしょくだより

朝夕は少しずつ涼しくなってきましたが、
 日中の暑さはまだまだ厳しい日が続いてますね。
 熱中症や、これからの時期には食中毒にも注意が必要です。
 食べ物、飲み物の保管の仕方に注意をして、
 安全でおいしい食事をしていきましょう！

食中毒を防ぐには…？食中毒予防三原則！

つけない！ふやさない！やっつける！

包む

食品はラップなどに
包んで保存しましょう。
食品や手、調理器具を
しっかり洗いましょう。

洗う

食品は冷蔵庫に

保存しましょう。

食品内部まで十分に

加熱しましょう。

料理はできたてを

早めに食べましょう。

温度管理

9月==旬の食材==

9月には、魚類ではサンマや鮭、
野菜類は里芋、青梗菜やさつまいも、
果物類では、梨や栗や桃が旬を迎えます。
旬の食材は1年を通して一番おいしく食べられる時期です。
秋になると食欲の秋というように
美味しい食材が増えてきて食べる
ことが楽しみになりますね★
ぜひ、ご家庭でも食事の取り入れて
みてください！



レシピの紹介

9月23日は十五夜 ●

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれていて一年でもっともきれいなお月様が見られる日です。ススキやお月見団子を食べて楽しむことも知られています。

「十五夜」の頃は、お米の稲の収穫がはじまる時期でそれを感謝する日でもありました。

お月様にお団子をお供えするようになったのは江戸時代のころからで、この日の夜に限っては、どの家のお団子も子供たちが自由に食べてよかったそうです。

お米を収穫してくれる農家の人、

お米を食べられることを感謝しながら

お月見をするものいいかもしれませんね♪



==ウィンナーコーンマフィン (12~15個) ==

材料…A：薄力粉 250g、砂糖 60g、ベーキングパウダー大さじ1 (AはホットケーキミックスでもOK!)
牛乳または豆乳 (水でもOK!)

B：コーン、ウィンナー (半月切りまたは輪切り)

作り方…Aの材料を混ぜ合わせておく。牛乳または豆乳をAに少しずつ入れて生地をなめらかになるまで混ぜていく。Bの材料をいれて混ぜる。アルミカップに生地をいれて180℃のオーブンで15分焼く。きつね色の焼き目がついたら完成！

こどもたちに人気のおやつなので
是非ご家庭でも作ってみてください！