

# 9月給食献立予定表

| 日  | 曜日 | 献立名                       |    | エネルギー (kcal)                            | たんぱく質 (g)<br>脂質 (g)<br>食塩相当量 (g) | 赤 (血や肉になるもの)        | 黄 (熱や力になるもの)                                    | 緑 (体の調子を整えるもの)                             |  |
|----|----|---------------------------|----|---|----------------------------------|---------------------|---|--|--|
| 1  | 月  | 麦ごはん                      | 牛乳 | 豚肉のみそ焼き キムチ漬け けんちん汁                     | 790                              | 29.7<br>21.7<br>2.5 | 豚肩肉 みそ 木綿豆腐<br>牛乳 煮干し                           | ごはん 麦 砂糖 じゃがいも 板こんにやく<br>白いりごま サラダ油        | にら にんじん ねぎしょうが<br>切干しいんこ もやし ごぼう                             |
| 2  | 火  | ドッグパン                     | 牛乳 | スラッピージョー キャベツとコーンのサラダ<br>パンプキンスープ       | 860                              | 33.7<br>27.4<br>3.5 | 挽肉 大豆 牛乳 パルメザンチーズ<br>クリーム                       | 小麦粉 砂糖 サラダ油 バター                            | 青ピーマン かぼちゃペースト<br>かぼちゃ パセリ 玉葱 干し椎茸<br>キャベツ コーンホール            |
| 3  | 水  | ☆ 市 駅 伝 大 会 ☆ お 弁 当 の 日 ☆ |    |   |                                  |                     |   |  |  |
| 4  | 木  | 五目うどん                     | 牛乳 | 小あじの天ぷら からしあえ ミニトマト                     | 833                              | 34.8<br>2.4<br>4.7  | 鶏モモ肉 油揚げ かつお節<br>こあじ天ぷら 牛乳                      | ソフトめん サラダ油                                 | にんじん ほうれんそう ミニトマト 干し<br>椎茸 ごぼう ねぎ キャベツ                       |
| 5  | 金  | 麦ごはん                      | 牛乳 | 八宝菜 肉パオズ もやしのラー油和え                      | 801                              | 31.9<br>19.7<br>2.2 | 豚モモ肉 いか うずら卵 肉パオズ<br>牛乳                         | ごはん 麦 かたくり粉 サラダ油<br>白いりごま ごま油              | にんじん 青ピーマン ほうれんそう<br>玉葱 干し椎茸 きくらげ たけのこ<br>もやし はくさい           |
| 8  | 月  | ハヤシ<br>ライス                | 牛乳 | チーズサラダ お月見デザート                          | 895                              | 30.6<br>23.9<br>2.8 | 豚モモ肉 大豆 生クリーム 牛<br>乳 カットチーズ                     | ごはん 麦 じゃがいも 砂糖<br>バター サラダ油 お月見ムース大福        | にんじん グリンピース 玉葱 にんにく<br>キャベツ むき枝豆 コーンホール                      |
| 9  | 火  | 食パン                       | 牛乳 | ツナサラダ スライスチーズ 野菜スープ<br>ブルーベリーゼリー        | 812                              | 30.7<br>28.7<br>4.0 | ツナ油漬け ショルダーベーコン<br>スライスチーズ 牛乳                   | 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ                            | にんじん ほうれんそう キャベツ 玉葱<br>コーンホール ブルーベリーゼリー                      |
| 10 | 水  | 麦ごはん                      | 牛乳 | 揚げ茄子の肉みそかけ<br>切り干し大根の和え物 さつま汁           | 831                              | 30.1<br>23.0<br>2.9 | 挽肉 みそ 木綿豆腐 鶏モモ肉<br>牛乳 煮干し                       | ごはん 麦 砂糖 かたくり粉 じゃがいも<br>板こんにやく サラダ油 ごま油    | にんじん なすしょうが 切干しいんこ<br>りょくとうもやし きゅうり ごぼう ねぎ                   |
| 11 | 木  | 食パン                       | 牛乳 | マカロニのカレー煮 アーモンド入り野菜サ<br>ラダ 梨 ホイップハニーソフト | 874                              | 30.2<br>24.7<br>3.2 | 豚モモ肉 牛乳   | 小麦粉 マカロニ じゃがいも サラダ油<br>アーモンドダイス ホイップハニーソフト | にんじん 赤ピーマン 玉葱 マッシュ<br>ルーム むき枝豆 にんにく キャ<br>ベツ コーンホール きゅうり 梨   |
| 12 | 金  | 麦ごはん                      | 牛乳 | 野菜のうま煮 土佐漬け 小魚のつくだ煮                     | 782                              | 34.5<br>16.2<br>3.3 | 豚肩肉 さつま揚げ かつお節<br>牛乳 煮干し                        | ごはん 麦 じゃがいも 板こんにやく 砂糖<br>サラダ油 白いりごま        | にんじん ごぼう たけのこ 干し椎茸<br>さやインゲン キャベツ しょうが                       |
| 14 | 日  | ☆ 柳 橋 歌 舞 伎 定 期 公 演 ☆     |    |   |                                  |                     |   |  |  |
| 16 | 火  | ☆ 繰 替 休 業 日 ☆             |    |   |                                  |                     |   |  |  |
| 17 | 水  | ビビンバ                      | 牛乳 | 五目スープ りんごゼリー                            | 821                              | 32.3<br>20.9<br>3.1 | 豚肩肉 錦糸玉子<br>ショルダーベーコン きざみのり<br>牛乳               | ごはん 麦 三温糖 はるさめ ごま油<br>白すりごま 白いりごま          | ほうれんそう にんじん にら 干しぜん<br>まい しょうが にんにく もやし<br>だいこん ねぎ たけのこ 干し椎茸 |
| 18 | 木  | みそラ<br>ーメン                | 牛乳 | 大学かぼちゃ すき昆布の香味和え                        | 856                              | 35.7<br>21.8<br>3.4 | 豚モモ肉 みそ 鶏ガラ 豚骨<br>牛乳 すき昆布                       | 中華めん 砂糖 水あめ サラダ油 黒いりごま<br>ごま油              | にら にんじん かぼちゃ はくさい<br>ねぎ にんにく しょうが もやし                        |
| 19 | 金  | 麦ごはん                      | 牛乳 | すきやき煮 ニラとエノキのサラダ 豆みそ                    | 829                              | 34.4<br>22.4<br>2.2 | 豚モモ肉 焼き豆腐 大豆 みそ<br>牛乳                           | ごはん 麦 しらたき 焼きふ 砂糖 サラダ油<br>ごま油              | にんじん にら ねぎ はくさい もやし<br>キャベツ えのきたけ                            |
| 22 | 月  | きりこぶ<br>ごはん               | 牛乳 | 笹かまぼこの磯辺揚げ 野菜のごま和え<br>大根とじゃがいものみそ汁      | 789                              | 32.2<br>22.5<br>3.5 | 鶏モモ肉 油揚げ 笹かまぼこ 木綿<br>豆腐 みそ 刻み昆布 牛乳 あお<br>のり 煮干し | ごはん 砂糖 薄力粉 じゃがいも 豆ふ<br>サラダ油 白すりごま 白いりごま    | にんじん ほうれんそう もやし<br>だいこん ねぎ                                   |
| 24 | 水  | ☆ 新 人 戦 ☆ お 弁 当 の 日 ☆     |    |   |                                  |                     |   |  |  |
| 25 | 木  | ☆ 新 人 戦 ☆ お 弁 当 の 日 ☆     |    |   |                                  |                     |   |  |  |
| 26 | 金  | 麦ごはん                      | 牛乳 | 納豆 五目きんぴら さつま芋汁                         | 823                              | 33.7<br>19.2<br>2.3 | 納豆 豚肩肉 さつま揚げ 木綿豆<br>腐 みそ 牛乳 煮干し                 | ごはん 麦 つきこんにやく 砂糖 さつま<br>いも 板こんにやく サラダ油     | にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ   |
| 29 | 月  | 麦ごはん                      | 牛乳 | 里芋のそぼろ煮 厚焼き卵 浅漬け                        | 810                              | 28.8<br>19.0<br>2.5 | 挽肉 厚焼卵 牛乳 塩昆布                                   | ごはん 麦 さといも かたくり粉 砂糖                        | にんじん 玉葱 しょうが グリンピース<br>キャベツ だいこん                             |
| 30 | 火  | 麦ごはん                      | 牛乳 | さんまの蒲焼き 小松菜ののり和え<br>きのこ汁 梨              | 812                              | 28.3<br>25.6<br>2.6 | さんま切り身 木綿豆腐 みそ<br>牛乳 きざみのり 煮干し                  | ごはん 麦 かたくり粉 砂糖 じゃがいも<br>黒いりごま サラダ油         | こまつな にんじん しょうが もやし<br>ねぎ なめこ だいこん ぶなしめじ<br>えのきたけ 梨           |

### 新人戦ファイト

9月24日～25日は新人戦です。1・2年生のみなさんは今までの練習の成果をしっかり発揮できるよう、食生活にも気をつけて体力作りに励んでほしいと思います。

### 生活のリズムを整えよう!

夏休みが終わりしばらく経ちましたが、まだ生活リズムが乱れている人はいませんか? 毎日の生活リズムをよりよいものにするためには、決まった時間に食事をするのが大切です。

### 生活リズムを整えるポイント

○朝食をきちんととろう。  
朝起きたら、軽く体を動かして、食欲が出てから朝食を食べましょう。

○おやつを食べ過ぎない  
おやつは食事の不足を補うもので、おやつの食べ過ぎで食事ができなくなってしまうと、生活のリズムが乱れてしまいます。

○夕食は時間と内容を考えて!

一日の体のリズムから考えると、食べてから寝るまでの時間が短いと、消化が不十分のままになり、胃腸に負担がかかったり、朝ごはんの時に

旬の食べ物には、含まれる栄養量がとても多いと言われています。秋を感じながら味わって食べて丈夫な体をつくらう!



※野菜はすべて加熱しています。  
※材料の都合、献立を変更することがあります。