

# 9月の献立表



日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質 脂質
4月	ポークカレーライス		豚肉	米,麦,じゃがいも,こめサラダ油,小麦粉,バター	玉ねぎ,にんじん,にんにく,根しょうが	821 kcal
	ココロサラダ		ポークハム	こめサラダ油	だいこん,にんじん,きゅうり	23.9 g
	なし				なし	25.1 g
5火	五穀わかめごはん		炊き込みわかめ	米,きび,麦,麦		732 kcal
	じゃがいもと大根のそぼろ煮		豚ひき肉,大豆,生揚げ	じゃがいも,こめサラダ油,三温糖,てんぷん	にんじん,だいこん,ぶなしめじ,さやいんげん	27.6 g
	三色ごま和え		焼き竹輪	ごま,三温糖	もやし,にんじん,ほうれんそう	20.5 g
6水	熊本県郷土料理		豆腐,油揚げ	米,ごま,こめサラダ油,三温糖	ごぼう,にんじん,干し椎茸,切干しいんげん	762 kcal
	びりんめし		鶏ひき肉,たまご	三温糖,こめサラダ油	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,こまつな	38.0 g
	千草焼き		ツナ	三温糖	もやし,にんじん,きゅうり	31.7 g
	和風和え		豚肉,豆腐,油揚げ		水菜,にんじん,根しょうが	
	茨城県郷土料理		豚肉のはりはり汁			
7木	ラグビーワールドカップパリ大会献立		粉チーズ	ソフトフランスパン,ソフトマーガリン	にんにく,パセリ	836 kcal
	ガーリックパリジャン		ベーコン	じゃがいも,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム	29.8 g
	ポテリヨネーズ		鶏肉,調理牛乳,生クリーム	こめサラダ油,じゃがいも,なたね油,バター,小麦粉	根しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム,さやいんげん	34.7 g
	チキンフリカッセ				オレンジジュース	
8金	重陽の節句献立			米,麦,さつまいも,揚げ油	きく	601 kcal
	1年給食なし		菊花入りさつま芋ごはん	子持ちししゃも	焼き油	24.0 g
	焼きししゃも			しらたき,ごま,三温糖	にんじん,ほうれんそう	17.8 g
	しらたきのごま和え		豆腐	こめサラダ油	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ	
11月	えのきスープ		豚ひき肉	中華麺,三温糖,ごま,なたね油,ごま油	根しょうが,もやし,にんじん,にら,長ねぎ	752 kcal
	スタミナ冷やし中華		たまご	はるさめ,三温糖,ごま油,焼き油	キャベツ,きゅうり,にんじん	30.6 g
	パンサンスー	たまご,生クリーム	おやつイン,三温糖,こめサラダ油		29.3 g	
12火	3年給食なし		マラーカオ			
	ハヤシライス		豚肉	米,麦,オリーブ油,じゃがいも,こめサラダ油,バター,小麦粉	パセリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマトジュース	895 kcal
	オリエンタルサラダ			三温糖,なたね油,コーンフレーク	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	29.5 g
13水	ぶどう				ぶどう	26.8 g
	3年給食なし	キムチポムパフ	豚肉,たまご,のり	米,ごま油,こめサラダ油	はくさい,キムチ,長ねぎ,にんじん,にら	811 kcal
	ポテトと豆の春巻き		大豆,ツナ	焼き春巻きの皮,じゃがいも,こめサラダ油,揚げ油	にんじん,玉ねぎ,ピーマン	28.2 g
14木	春雨スープ		ポークハム	こめサラダ油,はるさめ	にんじん,はくさい,こまつな,長ねぎ	29.4 g
	3年給食なし	吹き寄せごはん	鶏肉,油揚げ	米,もち米,こめサラダ油,三温糖	にんじん,ほんしめじ,えだまめ	736 kcal
	鮭の磯辺焼き		鮭,青のり	焼き油		35.9 g
15金	里芋のごま和え		赤みそ,白みそ	さといも,三温糖,ごま		17.7 g
	沢煮わん		豚肉	でんぷん	にんじん,ごぼう,たけのこ,さやいんげん,長ねぎ,こまつな	
	3年給食なし	舞茸ごはん	鶏肉,油揚げ	米,麦,こめサラダ油	にんじん,まいたけ,さやいんげん	827 kcal
19火	さばのカレー南蛮		さば	でんぷん,揚げ油,三温糖	根しょうが	31.0 g
	切干し大根の甘酢あえ		かつお節	三温糖	切干しいんげん,こまつな	34.8 g
	五目汁		鶏肉,かまぼこ		にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ	
	フライドブレッド			胚芽食パン,揚げ油		627 kcal
魚の英国風		あかうお	ソーダクラッカー,豆乳バター	パセリ,レモン果汁	31.3 g	
コーンポテト			じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,コーン	26.3 g	
鶏肉と野菜のスープ		鶏肉		玉ねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ,かぶの葉,こまつな		

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質
20 水	五目ちらしずし		たまご,冷凍むきえび,のり	米,三温糖,焼き油	れんこん,たけのこ,にんじん,干し椎茸	869 kcal
	肉じゃが		豚肉,生揚げ	じゃがいも,糸こんにゃく,こめサラダ油,三温糖	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,こまつな	35.7 g
	一口おはぎ		あずき,きな粉	だまご餅,三温糖		19.1 g
21 木	麦ごはん			米,麦		710 kcal
	和風ハンバーグ		押し豆腐,豚ひき肉,たまご	こめサラダ油,パン粉,焼き油,三温糖,でんぷん	玉ねぎ,ごぼう,だいこん	33.5 g
	昆布サラダ		昆布,ボークハム,かつお節	こめサラダ油,きび砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	21.2 g
	なすのみそ汁		油揚げ,赤みそ,麦みそ		なす,玉ねぎ,さやいんげん	
秋分の日献立 萩ご飯			ささげ	米,もち米	えだまめ	775 kcal
22 金	いかのかりん揚げ		いか	でんぷん,揚げ油	根しょうが	36.3 g
	磯香あえ		のり		ほうれんそう,キャベツ	21.7 g
	秋野菜のみそ汁		油揚げ,赤みそ,麦みそ	さつまいも	にんじん,ごぼう,なす,玉ねぎ,ほんしめじ	
25 月	麦ごはん			米,麦		651 kcal
	鶏肉のレモンじょうゆ		鶏肉	きび砂糖	レモン果汁	28.7 g
	もやしとピーマンの加-醤油和え			三温糖	もやし,ピーマン,にんじん	20.1 g
	豆腐のみそ汁		豆腐,わかめ,田舎みそ,麦みそ		えのきたけ,長ねぎ	
26 火	仙台ご当地グルメ					
	麻婆焼きそば		豆腐,豚ひき肉,赤みそ	中華麺,こめサラダ油,ごま油,三温糖,でんぷん	にんにく,根しょうが,長ねぎ,にら	819 kcal
	中華風コーンスープ		鶏肉,たまご	こめサラダ油,でんぷん	玉ねぎ,コーン,クリームコーン缶,パセリ	38.1 g
	さわやかボンチ			三温糖	りんご,みかん缶,パイン缶	22.8 g
27 水	キャロットライス		ベーコン	米,麦,バター,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん	742 kcal
	たまご入りミートローフ		豚ひき肉,たまご,うずら卵	こめサラダ油,パン粉,三温糖	玉ねぎ	30.2 g
	たこのマリネサラダ		ゆでだこ	三温糖,こめサラダ油	にんじん,コーン,きゅうり,玉ねぎ,レモン	27.9 g
	オニオンスープ		ベーコン	こめサラダ油	玉ねぎ,パセリ	
28 木	<b>中間考査 給食なし</b>					
十五夜献立 秋刀魚ごはん			さんま	米,でんぷん,揚げ油,三温糖	根しょうが,さやいんげん	939 kcal
29 金	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	こめサラダ油,さといも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	31.9 g
	月見団子		豆腐	白玉粉,きび砂糖,でんぷん		31.2 g

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。 \* 調理で使用している場合は調理牛乳と明記してあります。

\* 食材は果物以外全て加熱しています。

☆ 1年生は、8日(校外学習)、12日(校外学習予備日)、3年生は13~15日(修学旅行)給食はありません ☆

## 《 献立メモ 》

### びりんめし 6日

びりんめしは、熊本県宇城市三角町の戸馳島に伝わる混ぜご飯です。仏事の際に出される精進料理で、絞豆腐を油で炒めるときの音が『びりん、びりん…』と聞こえるから『びりんめし』という名前がついたそうです。精進料理なので、肉や魚は入っていませんが、コクがあり、風味豊かな味わいがある郷土料理です。

### 重陽の節句献立 8日

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、菊が美しく咲く時期のため、菊の節句とも呼ばれています。無病息災、長寿を願って菊を鑑賞しながら菊酒を飲んだりします。給食では、さつま芋ご飯に菊の花を入れた、彩り綺麗な菊花入りさつま芋ご飯でお祝いします。

### 麻婆焼きそば 26日

麻婆焼きそばは、宮城県仙台市のご当地グルメです。発祥とされる中華料理店では、1970年代にまかないとして食べられており、それをみた常連のお客さんの要望から正式なメニューとなったそうです。麻婆焼きそばの条件は、麻婆を使い、具は豆腐に限定しない。麺は焼くか揚げたもの。認定人が認定したものだそうです。2013年にテレビ番組に取り上げられ、コンビニの期間限定商品や袋めんにもなったそうです。

### 十五夜献立 29日

29日は十五夜、中秋の名月です。芋名月とも呼ばれることから、里芋や月見団子をお供えする風習があります。豚汁にはいつもじゃが芋を使用していますが、里芋を使用します。デザートは、お月見団子です。

## 7月に使われた地場野菜

### 《田倉農園》

小松菜・ズッキーニ  
きゅうり・ピーマン  
枝豆・なす

### 《加藤ファーム》

ブルーベリー



## 今月の地場野菜

【ぬくい果樹園】  
なし

【田倉農園】  
ほうれん草  
小松菜  
枝豆

