

# 9月分献立予定表

令和2年9月 二宮町学校給食センター

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料（その他）	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g
1 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(個袋ソース) キャベツとコーンのソテー トマトスープ	パン 油 じゃがいも トマトルウ	牛乳 メンチカツ ウインナー	キャベツ コーン にんじん たまねぎ にんにく トマト	ソース コンソメ 塩 こしょう ケチャップ	606kcal/22.3g 23.4g/3.2g	822kcal/30.1g 30.2g/4.4g
2 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしの海苔和え	米 ごま油 でんぶん ラー油	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ 海苔	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	豆板醤 中華スープ しょうゆ コチュジャン テンメシジャン 赤みそ 塩	614kcal/25.6g 20.3g/2.9g	800kcal/32g 23.8g/3.9g
3 木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 春巻き	ホットラーメン でんぶん 油	牛乳 鶏肉 なたと 春巻き	にんじん もやし たまねぎ ねぎ	塩ラーメンスープ こしょう	610kcal/24.8g 16.6g/2.8g	853kcal/33g 21.5g/3.8g
4 金	ごはん 牛乳 チキンカレー ツナとわかめのサラダ	米 じゃがいも 油 カレールウ 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン きゅうり	ウスターソース ケチャップ カレー粉	610kcal/22.2g 17.4g/2.3g	789kcal/27.5g 20g/3g
7 月	ちらしごはん 牛乳 アジフライ 鶏肉入りみそけんちん汁	米 油 じゃがいも ごま油	牛乳 ちらしごはんのもと アジフライ 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 たまねぎ こんにやく ごぼう	かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	659kcal/27.5g 22.5g/2.4g	830kcal/31.8g 26.4g/2.9g
8 火	ロールパン 牛乳 チリコンカン コールスロー	パン ハヤシルウ 油 マヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	ケチャップ 刻みハウター パリッパハウター ウスターソース こしょう	654kcal/25.9g 27.6g/2.8g	883kcal/33.7g 36.2g/3.6g
9 水	ごはん 牛乳 ねぎ塩チキン げんきサラダ たまねぎと豆腐のみそ汁	米 でんぶん 油 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 塩昆布 けずり節 豆腐	にんにく ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	塩 こしょう こんぶだし 塩ラーメンスープ しょうゆ かつおだし 白みそ 赤みそ	609kcal/26.8g 19.7g/2.6g	805kcal/34.5g 24.1g/3.2g
10 木	ピリ辛みそうどん(ソフトめん、ピリ辛みそうどん汁) 牛乳 揚げ餃子	ソフトめん	牛乳 鶏肉 餃子	にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが	豆板醤 みそラーメンスープ 赤みそ	623kcal/25.8g 19.5g/2.7g	854kcal/34.2g 24.6g/3.4g
11 金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 和風カレースープ	米 油 ごま じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん 塩 かつおだし こしょう カレー粉	629kcal/26g 20g/2.3g	828kcal/33.4g 24g/3g
14 月	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	米 油 でんぶん ごま ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめごはんのもと 豆腐	にんにく しょうが にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう ざらめ みりん かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ	656kcal/28.7g 20.9g/3g	861kcal/37g 25.3g/3.9g
15 火	揚げパン(ココア) 牛乳 鶏ささみサラダ ポトフ	パン 油 じゃがいも イタリアンドレッシング	牛乳 鶏ささみ ウインナー 枝豆	もやし きゅうり にんじん たまねぎ	グラニュー糖 ココア 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	623kcal/22.9g 27.5g/2.7g	825kcal/29.1g 35.4g/3.6g
16 水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁	米 ごまドレッシング	牛乳 さばの味噌煮 ツナ 油揚げ 豆腐	切干大根 にんじん きゅうり 小松菜	白みそ 赤みそ かつおだし いりこだし	638kcal/28.4g 23.4g/2.1g	843kcal/36.3g 28.7g/2.6g
17 木	しょうゆラーメン(ホットラーメン、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 キャベツと竹輪の和え物 コーンの揚げしゅうまい	ホットラーメン ごま油 油	牛乳 鶏肉 なたと 竹輪 コーンしゅうまい	ねぎ もやし チンゲン菜 キャベツ にんじん	しょうゆラーメンスープ しょうゆ 鶏だし	601kcal/28.8g 17g/2.9g	807kcal/37.5g 20.3g/3.8g
18 金	かみかみ丼(ごはん、かみかみ丼の具) 牛乳 大根と厚揚げのみそ汁 ヨーグルト 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 でんぶん ごま 油 ごま	牛乳 鶏肉 荳わかめ 厚揚げ ヨーグルト	にんじん こんにやく ごぼう 大根 ほうれん草	酒 しょうゆ ざらめ みりん かつおだし いりこだし 白みそ 赤みそ	620kcal/27.8g 17g/2.2g	790kcal/34.1g 19.9g/2.8g
21 月	敬老の日						
22 火	秋分の日						
23 水	ごはん 牛乳 キーマカレー ゼリーあえ	米 じゃがいも カレールウ 油 ナタデココ みかんゼリー	牛乳 鶏ひき肉 ひよこまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ソニオン	ウスターソース ケチャップ カレー粉	650kcal/22.1g 14g/1.8g	845kcal/27.2g 16g/2.4g
24 木	冷やしたぬきうどん(ソフトめん、冷やしたぬきうどんの具、個袋めんつゆ) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ	ソフトめん 揚げ玉 油	牛乳 わかめ 錦糸玉子 なたと 竹輪の磯辺揚げ	きゅうり もやし にんじん	めんつゆ	567kcal/21.9g 15.7g/2.4g	803kcal/30.1g 21.2g/3.9g
25 金	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンから揚げ 春雨サラダ たまねぎのみそ汁	米 油 でんぶん 春雨 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 錦糸玉子 油揚げ	レモン きゅうり にんじん たまねぎ	塩 こしょう 酒 三温糖 しょうゆ みりん 酢 鶏だし こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ	654kcal/25.6g 17.9g/2.4g	856kcal/32.6g 21.3g/2.9g
28 月	ごはん 牛乳 鶏肉とたまねぎの生姜炒め スーラータン風スープ	米 ごま油 でんぶん ラー油	牛乳 鶏肉 卵	たまねぎ しょうが もやし チンゲン菜 トマト	ざらめ みりん しょうゆ 酒 中華スープ 鶏だし 塩 酢 こしょう	612kcal/25.8g 15.8g/2.1g	798kcal/32.4g 18.4g/2.5g
29 火	コッペパン ジョア 甘酢チキン マカロニサラダ わかめスープ	コッペパン 油 でんぶん ごま油 マカロニ マヨネーズ	ジョア 鶏肉 わかめ	きゅうり にんじん チンゲン菜 たまねぎ	塩 こしょう ざらめ しょうゆ 酢 酒 ケチャップ 中華スープ	600kcal/25.3g 18.3g/3.1g	824kcal/34.8g 24.8g/4.2g
30 水	ごはん 牛乳 白身魚フライ(しょうゆソースがけ) ひじきの煮物 油揚げとほうれん草のみそ汁	米 油	牛乳 白身魚フライ さつま揚げ ひじき 高野豆腐 大豆 枝豆 油揚げ	にんじん こんにやく たまねぎ ほうれん草	しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ 酒 ざらめ こんぶだし 白みそ 赤みそ	657kcal/27.3g 21.7g/3g	828kcal/31.8g 25.6g/3.9g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日曜	献立	ひとくちメモ
1 水	コッペパン 牛乳 メンチカツ(個袋ソース) キャベツとコーンのソテー トマトスープ	メンチカツには、お好みでソースをかけて食べてください。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。
2 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしの海苔和え	今日の麻婆豆腐には、にんじん、たまねぎを合わせて約178kg使っています。野菜の水分だけで作りました。野菜の旨みたっぷりです。
3 木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 春巻き	タンメンには、もやしをたっぷり135kg使っています。山北町で作られた緑豆もやしです。
4 金	ごはん 牛乳 チキンカレー ツナとわかめのサラダ	わかめやひじきなどの海藻類は、食物繊維やカルシウムなどが多く含まれていて、成長期のみなさんには食べてもらいたい食材のひとつです。
7 月	ちらしごはん 牛乳 アジフライ 鶏肉入りみそけんちん汁	あじは、フライにしてもおいしいですが、ムニエルやハンバーグにしても、食べやすいのでおすすめです。
8 火	ロールパン 牛乳 チリコンカン コールスロー	チリコンカンには、チリパウダーとパプリカパウダーを使っています。独特の香りや色をつけるために使っています。
9 水	ごはん 牛乳 ねぎ塩チキン げんきサラダ たまねぎと豆腐のみそ汁	げんきサラダには、塩や砂糖などは使っていません。削り節や塩昆布で味をつけています。にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ごまが入り色もきれいなサラダになります。
10 木	ピリ辛みそうどん(ソフトめん、ピリ辛みそうどん汁) 牛乳 揚げ餃子	今日のうどんは、中華風のみそ味に仕上げってみました。野菜もたっぷり食べられるように、ピリ辛にしています。
11 金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 和風カレースープ	ごまみそ焼きは、白ごまをたっぷり使っています。黒ごまを使っても風味が違うのでおいしく作れます。
14 月	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	きんぴらごぼうは、にんじん、ごぼう、こんにゃくを使っています。じゃがいもやれんこんやかぼちゃでもおいしく作れますよ。
15 火	揚げパン(ココア) 牛乳 鶏ささみサラダ ポトフ	今日の揚げパンは、ココア味です。口の周りも真っ黒になってしまうと思いますが、おいしいので作ってみました。ココアは砂糖が入っていないピュアココアを使っています。
16 水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁	切干大根をごまドレッシング味のサラダにしてみました。ツナも入っているので、食べやすいかなと作ってみました。
17 木	しょうゆラーメン(ホットラーメン、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 キャベツと竹輪の和え物 コーンの揚げしゅうまい	コーンの揚げしゅうまいは、コーンと魚のすり身を使っています。お肉のしゅうまいより、少しさっぱりしているので揚げるとおいしく仕上がります。
18 金	かみかみ丼(ごはん、かみかみ丼の具) 牛乳 大根と厚揚げのみそ汁 ヨーグルト 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は噛み噛み献立です。かみかみ丼のなかの茎わかめは、わかめよりも硬いので、よく噛んで食べてくださいね。
21 月	敬老の日	
22 火	秋分の日	
23 水	ごはん 牛乳 キーマカレー ゼリーあえ	キーマカレーには、潰したひよこ豆を使っています。ひき肉と見た目も食感も似ているので、豆が苦手な子も食べやすいと思います。
24 木	冷やしたぬきうどん(ソフトめん、冷やしたぬきうどんの具、個袋めんつゆ) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ	平皿に、ほぐしたソフトめんを少し入れ、具をのせ、個袋のめんつゆをかけて食べてください。お好みで、揚げ玉をかけて食べてください。
25 金	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンから揚げ 春雨サラダ たまねぎのみそ汁	今日のから揚げは、レモン、しょうゆ、砂糖、みりんで作ったたれをからめました。さっぱりと食べられるように作ってみました。
28 月	ごはん 牛乳 鶏肉とたまねぎの生姜炒め スーラータン風スープ	スーラータン風スープは、中華味のすっぱくて、辛いスープです。お酢とラー油を使用しています。
29 火	コッペパン ジョア 甘酢チキン マカロニサラダ わかめスープ	甘酢チキンは、たれにケチャップを使っています。パンにも合うように仕上げました。
30 水	ごはん 牛乳 白身魚フライ(しょうゆソースがけ) ひじきの煮物 油揚げとほうれん草のみそ汁	今日の白身魚フライには、しょうゆとみりんで作ったソースをかけました。ソースでもおいしいですが、和風の味に仕上げました。