

9月分献立予定表

令和3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
2 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 油	牛乳 鶏肉 なたきくらげ 春巻き	キャベツ にんじん もやし	塩ラーメンスープ こしょう	609kcal/27.3g 17.1g/3.1g	854kcal/36.3g 21.9g/4.1g
3 金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 豚汁	米 油 でんぶん ごま油 じゃがいも	わかめごはんの素 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく	酒 しょうゆ みりん こしょう かつおだし 白みそ 赤みそ 塩	634kcal/29.2g 19.6g/2.3g	832kcal/37.4g 23.3g/2.9g
6 月	ごはん 牛乳 ビビンバ 中華風たまごスープ	米 油 ごま でんぶん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ 豆腐	ほうれん草 にんじん もやし キムチ チンゲン菜 にんにく	ざらめ しょうゆ 鶏だし 赤みそ トウバンジャン 中華スープ 塩 こしょう	782kcal/29.8g 21.5g/3.6g	782kcal/29.8g 21.5g/3.6g
7 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(個袋ソース) ミネストローネ	コッペパン 油 じゃがいも トマトルウ	牛乳 メンチカツ ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	個袋ソース コンソメ 塩	605kcal/23.9g 24g/2.9g	821kcal/32.1g 30.8g/4g
8 水	ごはん 牛乳 チキンカレー コンソメポテト	米 じゃがいも 油 カレールウ フライドポテト	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ	ウスターソース 塩 ケチャップ カレー粉 こしょう 鶏だし	646kcal/20.9g 18.6g/2g	842kcal/26g 22.1g/2.7g
9 木	けんちんうどん(ソフトめん、けんちんうどん汁) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ソフトめん ごま油 てんぷら粉 油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 竹輪 青のり	大根 にんじん ほうれん草 ごぼう こんにゃく	かつおだし しょうゆ こんぶだし みりん ざらめ 塩	659kcal/30.1g 15.8g/4.1g	857kcal/36.9g 18.3g/4.9g
10 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	米 油	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ ひじき 豆腐 大豆	にんじん 枝豆 たまねぎ ほうれん草 えのきたけ	かつおだし しょうゆ 酒 ざらめ こんぶだし 赤みそ	595kcal/27g 18.2g/2.3g	788kcal/34.5g 22g/3.2g
13 月	チキンカツ丼(ごはん、チキンカツ、チキンカツ丼の具) 牛乳 じゃがいもとほうれん草のみそ汁	米 油 じゃがいも	牛乳 チキンカツ 卵	たまねぎ にんじん ほうれん草	かつおだし みりん 酒 しょうゆ 白みそ いりこだし 赤みそ	592kcal/24.3g 17.2g/2.7g	758kcal/29.3g 19.5g/3.4g
14 火	揚げパン 牛乳 スペイン風オムレツ ポトフ	コッペパン 油 じゃがいも	牛乳 スペイン風オムレツ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	グラニュー糖 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	593kcal/20.3g 24.1g/2.7g	771kcal/25.3g 29.2g/3.8g
15 水	ごはん 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) 切干大根の煮物 わかめのみそ汁	米 油	牛乳 白身魚フライ さつま揚げ わかめ 豆腐	切干大根 枝豆 たまねぎ	個袋ソース かつおだし 白みそ ざらめ 赤みそ こんぶだし しょうゆ	642kcal/24.2g 20.7g/3g	805kcal/27.6g 24.3g/3.6g
16 木	麻婆めん(ホットラーメン、麻婆めんスープ) 牛乳 もやしとにらの和え物	ホットラーメン ごま油 でんぶん	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ハム	にんじん たまねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが にら もやし	一唐辛子 中華スープ しょうゆ 赤みそ 鶏だし 醤油ラーメンスープ こしょう	672kcal/29.2g 18g/3.5g	889kcal/37.5g 21.3g/4.4g
17 金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き きんぴら たまねぎのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 油 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ	しょうが にんにく にんじん ごぼう たまねぎ ほうれん草 つきこんにゃく	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん ざらめ こんぶだし かつおだし 白みそ	602kcal/26.6g 19.1g/2.7g	790kcal/34.2g 22.7g/3.5g
20 月	敬老の日						
21 火	ソフトフランスパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ お月見ゼリー	ソフトフランスパン じゃがいも トマトルウ お月見ゼリー 油 イタリアントレッシング	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんじん たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー コーン	ケチャップ コンソメ	628kcal/28.2g 19.6g/2.4g	823kcal/36.5g 24.2g/3.3g
22 水	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 揚げぎょうざ	米 油 ごま油 でんぶん	牛乳 鶏肉 うずら卵 かまぼこ 餃子	にんじん キャベツ たまねぎ	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒 塩	631kcal/26.5g 19.6g/2.3g	851kcal/34g 24.6g/3g
23 木	秋分の日						
24 金	タコライス(ごはん、タコライスの具) 牛乳 ウインナーとキャベツのスープ	米 油 でんぶん	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート ウインナー プロセスチーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ	酒 こしょう チリパウダー ケチャップ ウスターソース 塩 加え粉 ざらめ コンソメ 鶏だし	578kcal/23.1g 18g/1.8g	751kcal/28.5g 21.1g/2.5g
27 月	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース コロコロサラダ	米 じゃがいも 油 ハヤシルウ イタリアントレッシング デミグラスソース	牛乳 鶏肉	きゅうり 枝豆 コーン 赤パプリカ 大根 たまねぎ トマト 炒め玉ねぎ	コンソメ ウスターソース ケチャップ	605kcal/24.6g 16.6g/2.1g	787kcal/30.7g 19.4g/2.6g
28 火	コッペパン 牛乳 パッパアローチキン ポテトサラダ もやしのコンソメスープ	コッペパン 油 でんぶん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく にんじん きゅうり もやし	塩 三温糖 ざらめ 酢 ケチャップ こしょう パプリカパウダー 鶏だし チリパウダー コンソメ	593kcal/27.6g 23.6g/2.4g	797kcal/37g 29.3g/3.4g
29 水	ちらしごはん 刻みのり 牛乳 あじフライ 具だくさんみそ汁	米 油 ごま油	ちらしごはんの素 刻みのり 牛乳 油揚げ あじフライ 鶏肉 豆腐	にんじん 大根 たまねぎ こんにゃく	かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	631kcal/26g 21.2g/2.4g	777kcal/30.2g 23/2.9g
30 木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) ジョア 根菜サラダ	ソフトめん 油 カレールウ でんぶん ごまドレッシング	ジョア 鶏ひき肉 油揚げ ひじき 鶏ささみ	たまねぎ ほうれん草 にんにく 枝豆 にんじん ごぼう	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉	659kcal/29.4g 16.4g/2.9g	874kcal/38.3g 20.2g/3.5g

※ 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
2 木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 春巻き	タンメンスープは野菜が沢山入った具沢山のスープです。麺は少しづつ入れてスープにからめて食べてください。
3 金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 豚汁	鶏のから揚げは、給食で人気のメニューです。下味をつけて1つ1つ丁寧に片栗粉をまぶして揚げていますよ。
6 月	ごはん 牛乳 ビビンバ 中華風たまごスープ	中華風たまごスープは卵を44Kg使用しています。卵約670個分です。ごま油を入れると中華風の味になりますよ。
7 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(個袋ソース) ミネストローネ	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。コッペパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
8 水	ごはん 牛乳 チキンカレー コンソメポテト	コンソメポテトは、揚げたポテトに鶏のだしと塩、こしょうをかけて作りました。
9 木	けんちんうどん(ソフトめん、けんちんうどん汁) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	青のりとあおさの違いは判りますか？青のりのほうが粒が細かく香りが良いのが特徴です。香りも楽しんでくださいね。
10 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	煮大豆・豆腐・みそ・しょうゆ・油揚げ。今日の給食に入っている5つの食材の共通点はなんでしょう？ 答えは全て大豆からできていることです。
13 月	チキンカツ丼(ごはん、チキンカツ、カツ丼の具) 牛乳 じゃがいもとほうれん草のみそ汁	チキンカツ丼はごはんをチキンカツに乗せてその上にカツ丼の具をのせて食べてくださいね。たまねぎの甘い香りとだしの香りがして食欲がそそられますね。
14 火	揚げパン 牛乳 スペイン風オムレツ ポトフ	スペイン風オムレツはホットケーキのように平たく焼いたオムレツです。揚げパンは、よく噛んで食べてくださいね。
15 水	ごはん 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) 切干大根の煮物 わかめのみそ汁	白身魚フライには、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。
16 木	麻婆めん(ホットラーメン、麻婆めんスープ) 牛乳 もやしとにらの和え物	麻婆めんは麻婆豆腐よりしょうゆ味のきいたスープです。片栗粉でとろみをつけているため麺に味がよく絡むと思います。麺とスープをよく絡ませて食べてみて下さい。
17 金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き きんぴら たまねぎのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は噛み噛み献立です。きんぴらには、ごぼう、にんじん、こんにゃくを使いました。よく噛んで食べましょう。
20 月	敬老の日	
21 火	ソフトフランスパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ お月見ゼリー	ポークビーンズは、大豆と野菜のトマト味の煮込みです。ソフトフランスパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。今日は十五夜です。きれいなお月さまがみえるといいですね。
22 水	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 揚げぎょうざ	ごはんには中華丼の具をかけて食べてください。今日の中華丼はしょうゆ味です。塩味でもおいしく作れます。
23 木	秋分の日	
24 金	タコライス(ごはん、タコライスの具) 牛乳 キャベツのスープ	タコライスはアメリカ料理のタコの具をごはんの上のせた沖縄料理です。どんな具が入っているか知っていますか？給食で答え合わせをしてみてください。
27 月	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース コロコロサラダ	コロコロサラダにはきゅうり、大根、赤パプリカ、枝豆、コーンが入っています。彩りを楽しみながらよく噛んで食べてください。
28 火	コッペパン 牛乳 バッファローチキン ポテトサラダ ベーコンともやしのスープ	バッファローチキンはアメリカのバッファローという所で生まれた料理です。酢に辛みを効かせた酸味と辛みのある味ついています。コッペパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
29 水	ちらしごはん 刻みのり 牛乳 あじフライ 具だくさんみそ汁	刻みのりはちらしごはんにかけて食べてください。ちらしごはんは酢飯を使います。酢は食材を腐りにくくするという特徴があります。傷みの気になるものはピクルスなど酢につけて保存すると長持ちしますよ。
30 木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) ジョア 根菜サラダ	根菜は土の中に埋まっている食べ物のことを言います。さつまいも、じゃがいも、ごぼう、にんじん、、他にいくつ知っていますか？