

9月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	
3 火	揚げパン(シュガー) 牛乳 鶏肉の甘辛ケチャップ炒め ABCスープ	コッペパン 油 グラニュー糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも アルファベットマカロニ 米油	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんにく にんにん コーン	酒 塩 こしょう しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ	582kcal/27.2g 19.3g/2.7g	782kcal/35.1g 23.8g/4g	
4 水	ごはん 牛乳 ビビンバ 千切り野菜の中華スープ	米 米油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 赤みそ 豆腐	こまつな にんにん キムチ にんにく たまねぎ もやし	中華スープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	570kcal/20.3g 19.4g/2.5g	702kcal/24.2g 22.8g/3.1g	二宮西中学校 1年生なし
5 木	きつねうどん 牛乳 野菜炒め	ソフト麺 三温糖 米油 片栗粉	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏むね肉 なると ベーコン	たまねぎ こまつな にんにん もやし 枝豆	かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん 鶏だし	584kcal/25.7g 18.4g/1.9g	777kcal/33.2g 21.9g/2.5g	
6 金	ごはん 牛乳 チキンカレー 温フレンチサラダ	米 じゃがいも 米油 カレールー 三温糖	牛乳 鶏むね肉	にんにん たまねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 酢 塩	596kcal/19.7g 17.4g/2g	731kcal/23.7g 20.3g/2.6g	
9 月	ごはん 牛乳 麻婆なす マカロニあべかわ	米 米油 三温糖 ごま油 片栗粉 マカロニ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ きなこ	ねぎ なす にんにん しょうが にんにく	ケチャップ しょうゆ デンメンジャン トウバンジャン 塩	635kcal/26.3g 18.7g/1.6g	789kcal/32.1g 22g/2g	
10 火	コッペパン 牛乳 白身魚の照り焼きソースがけ コンソメスープ	コッペパン 片栗粉 油 三温糖 米油	牛乳 白身魚 レンズ豆	にんにん たまねぎ キャベツ にんにく	酒 しょうゆ コンソメ 鶏だし 塩	590kcal/25.6g 26.2g/2.6g	788kcal/33.4g 32.9g/4g	
11 水	ごはん 牛乳 鶏ちゃん風 塩こうじけんちん汁	米 米油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 赤みそ 豆腐	キャベツ なら にんにん たまねぎ にんにく しょうが こまつな 大根 ごぼう	塩 しょうゆ トウバンジャン みりん かつおだし こんぶだし 液体塩こうじ	598kcal/23.8g 20g/2g	762kcal/34.3g 24.2g/2.7g	
12 木	豆乳ちゃんぽんうどん 牛乳 キャベツの塩昆布炒め ゼリーあえ	ソフト麺 米油 ごま油 ナタデココ レモンゼリー	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 白みそ 無調整豆乳 塩昆布	にんにん もやし こまつな しょうが きくらげ キャベツ みかん	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	590kcal/27.4g 13.8g/2g	785kcal/35.2g 15.8g/2.5g	
13 金	ごはん 牛乳 タコライスの具 ビーフンスープ	米 米油 三温糖 片栗粉 ビーフン	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート シュレッドチーズ	にんにく たまねぎ にんにん ピーマン こまつな もやし	こしょう チリパウダー トマトピューレ ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 鶏だし しょうゆ	585kcal/23.1g 16.3g/1.4g	719kcal/27.9g 19.1g/1.9g	
16 月	敬老の日							
17 火	コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ブロッコリーとツナサラダ	コッペパン じゃがいも マカロニ ホワイトルー 米油 ごま	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 ツナ	にんにん たまねぎ ブロッコリー もやし	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢	589kcal/31.5g 19.6g/3g	787kcal/41.2g 24.5g/4.3g	
18 水	ごはん ジョア(マスカット) 鶏のから揚げ ポテトサラダ 豚汁 ガトーショコラ 【山西小学校☆希望献立】	米 油 片栗粉 じゃがいも ごま油 米粉ガトーショコラ マヨネーズ(卵なし)	ジョア(マスカット) 鶏むね肉 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが にんにん きゅうり 大根 こんにゃく ごぼう	酒 塩 しょうゆ こしょう 酢 かつおだし いりこだし みりん	647kcal/26.2g 16.9g/2g	790kcal/33.6g 19.2g/2.9g	
19 木	ジャージャー麺 牛乳 かみかみサラダ 【食育の日～噛み噛み献立～】	ホットラーメン ごま油 三温糖 片栗粉 米油 こんにゃく マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ ひじき	にんにん たまねぎ グリーンピース しいたけ にんにく しょうが きゅうり ごぼう	しょうゆ みりん 鶏だし デンメンジャン トウバンジャン こしょう	605kcal/24.1g 18.1g/2.2g	804kcal/31.1g 21.6g/2.8g	
20 金	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース 大根サラダ	米 おおむぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 米油 三温糖 ごま油	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんにん 大根 きゅうり	ケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ 酢 塩	598kcal/23.1g 17.6g/3g	783kcal/28.8g 20.8g/4g	
23 月	振替休日							
24 火	コッペパン 牛乳 チリコンカン さつまいものサラダ	コッペパン じゃがいも 米油 三温糖 マカロニ さつまいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏ひき肉 蒸し大豆	にんにん たまねぎ きゅうり	ケチャップ チリパウダー ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ 酢	621kcal/27.7g 22.8g/2.7g	830kcal/36.2g 28.4g/4g	二宮小学校 2年生なし
25 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ごまあえ	米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 ごま油 ねりごま(白)	牛乳 鶏むね肉 高野豆腐 卵 ツナ	たまねぎ にんにん こんにゃく グリーンピース こまつな キャベツ	かつおだし こんぶだし みりん しょうゆ 塩 酢	635kcal/27.9g 16.9g/1.8g	785kcal/34g 19.5g/2.3g	
26 木	タンメン 牛乳 蒸ししゅうまい 海苔あえ	ホットラーメン ごま油 片栗粉 ごま	牛乳 鶏むね肉 なると ポークしゅうまい のり	にんにん もやし たまねぎ ねぎ なら にんにく しょうが キャベツ	中華スープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	587kcal/27.3g 13.9g/2.7g	760kcal/34g 15.1g/3.2g	
27 金	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 野菜のみそ汁	米 じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ	もやし にんにん こんにゃく	酒 しょうゆ かつおだし こんぶだし	584kcal/20.8g 17.5g/2.2g	720kcal/24.9g 20.4g/2.8g	二宮小学校 1年生なし
30 月	ごはん ジョア(マスカット) 鶏のから揚げ 春雨サラダ さつまいものみそ汁 手作りわかめふりかけ ぶどうゼリー 【二宮西中学校☆希望献立】	米 油 片栗粉 はるさめ ごま 三温糖 ごま油 さつまいも ぶどうゼリー	ジョア(マスカット) 鶏むね肉 鶏ささみ 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	にんにく しょうが きゅうり にんにん もやし 大根	酒 塩 しょうゆ こしょう 酢 いりこだし かつおだし みりん	641kcal/27.9g 13.3g/3.4g	804kcal/35.9g 15.5g/4.6g	

※ 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。

※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。



日曜	献立	ひとくちメモ
3 火	揚げパン(ツガ-) 牛乳 鶏肉の甘辛ケチャップ炒め ABCスープ	今日から長い夏休みも終わり、2学期の給食が始まりました。夏休みはどうでしたか?毎日暑い日が続いていましたね。今日は揚げパンですよ。給食センターもとっても暑いですが、みんなのために2学期も頑張ります!お互い、暑さに負けないようにしっかり給食を食べて、元気に学校生活を過ごしましょうね。
4 水	ごはん 牛乳 ビビンバ 千切り野菜の中華スープ	今日は、キムチをいれたビビンバです。ややピリ辛に仕上げています。ビビンバは韓国料理です。「ビビン」が混ぜる、「バ」がごはんの意味ですよ。
5 木	きつねうどん 牛乳 野菜炒め	給食でおなじみのきつねうどんは、関西である大阪府で生まれたといわれています。きつねは油揚げが好物で、稲荷神社には五穀豊穡の後利益があるとされ、稲荷神社には古くから油揚げが供えられてきました。
6 金	ごはん 牛乳 チキンカレー 温フレンチサラダ	今日は、チキンカレーです。暑いときに、カレーを食べたくありませんか?実は、カレーに含まれる「スパイス」が理由とされています。スパイスには、夏バテで疲れてしまった内臓を元気にしてくれる栄養がたくさんふくまれていますよ。
9 月	ごはん 牛乳 麻婆なす マカロニあべかわ	今日は、何の日か知っていますか?9月9日は「重陽の節句」です。重陽の節句とは、長寿を祈る日です。病気をせず、健康で長生きできますようにと願う日です。重陽の節句には、食用の菊を食べると言われていますが、実は「なす」を食べると、中風にならないといわれています。中風とは、生活習慣病のことです。今収穫されるなすは、秋なすといい、うまみが増したなすですよ。なすに含まれる栄養は水に溶けやすいので、茹でこぼす料理よりも、油を使った揚げ物や炒め物などにむいています。なすをたくさん使った「麻婆なす」は苦手な人でも食べやすいようにアレンジしてみました。
10 火	コッペパン 牛乳 白身魚の照り焼きソースがけ コンソメスープ	パンは、一口にちぎって食べましょう。白身魚の照り焼きソースがけは、魚嫌いな人でも食べやすいような味付けにしています。
11 水	ごはん 牛乳 鶏ちゃん風 塩こうじけんちん汁	今日は、鶏ちゃん風です。鶏ちゃんとは、どこのご当地料理でしょうか?①神奈川県②岐阜県③奈良県 正解は②岐阜県です。鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものが「鶏ちゃん」です。昔は鶏肉が貴重な食材でした。今でいうお正月に食べられる特別な日の料理だったそうです。給食では、キャベツやらなどの野菜と甘辛みそ味にしてみました。
12 木	豆乳ちゃんぽんうどん 牛乳 キャベツの塩昆布炒め ゼリーあえ	キャベツの塩昆布炒めは、人気メニューの一つです。給食では大量のキャベツを釜で炒めると、水分がでてきてしまうため、一度キャベツを蒸しています。給食センターでは、2000食作っているのだから、家庭料理とは違うところがたくさんあります。
13 金	ごはん 牛乳 タコライス ビーフンスープ	タコライスは、タコスとライスで「タコライス」といいます。味付けしたひき肉(タコミート)とレタス、トマトやチーズなどメキシコ料理のタコスの具材をごはんに乗せたフードといわれていますが、実は沖縄県で生まれた料理ですよ。
16 月	敬老の日	
17 火	コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ブロッコリーとツナサラダ	マカロニのクリーム煮は、グラタンをイメージしています。パンにつけて食べてみてくださいね。ブロッコリーとツナサラダのブロッコリーには、野菜の王様といわれるくらい食物繊維やビタミンC、鉄分を多く含んでいます。成長期のみなさんには大切な栄養素です。
18 水	ごはん ショア(マスカット) 鶏のから揚げ ポテトサラダ 豚汁 ガトーショコラ 【山西小学校☆希望献立】	今日は、山西小学校の希望献立です。どれも人気メニューをいれてくれましたね。主食、主菜、副菜しっかりそろっている献立になっています。山西小学校のみなさんで決めた献立を二宮町の小中学校のみなが食べています。感謝していただきましょう。
19 木	ジャージャー麺 牛乳 かみかみサラダ 【食育の日〜〜献立〜】	今日は噛み噛み献立の日です。サラダには、白いこんにゃくが入っています。よく噛めるような食材を使っています。一口30回以上よく噛んで食べましょう。
20 金	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース 大根サラダ	ハヤシソースは、トマトベースの味付けになっていますが、デミグラスソースをいれています。一般的なハヤシソースとは違って、ごはんが進みやすい味付けにしています。
23 月	振替休日	
24 火	コッペパン 牛乳 チリコンカン さつまいものサラダ	かえるさつまいもをつかったさつまいもサラダは、マヨネーズや酢を使って味付けをしています。さつまいもの黄色は、にんじんに含まれるカロテンというビタミンAです。目によく、皮膚を丈夫にしてくれますよ。
25 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ごまあえ	高野豆腐の卵とじは、じゃがいもやこんにゃくなどの野菜を醤油と砂糖で煮たところに、高野豆腐をいれます。高野豆腐には、カルシウムや鉄分がたくさん含まれています。卵をいれて、食べやすくしてみました。
26 木	タンメン 牛乳 蒸ししゅうまい 海苔あえ	タンメンとは、日本の関東地方で生まれためん料理です。中華料理を参考としながら、様々なラーメンの具材を組み合わせて作られます。タンメンの「タン」は中国由来の言葉で、鶏や豚などの肉と骨を煮詰めて作るスープを意味します。「タン」に「めん」をいれて作ることから「タンメン」という名前になったそうです。
27 金	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 野菜のみそ汁	揚げじゃがいものそぼろ煮は、横須賀市の給食で大人気なメニューです。甘辛く味付けしたお肉に油で揚げたじゃがいもを絡めています。ごはんが進むメニューにしています。
30 月	ごはん ショア(マスカット) 鶏のから揚げ 春雨サラダ さつまいものみそ汁 手作りわかめふりかけ ぶどうゼリー 【二宮西中学校☆希望献立】	今日は、二宮西中学校の希望献立です。大人気メニューのから揚げです。家で食べるから揚げと給食のから揚げは違っておいしいという声をもらいます。給食のから揚げは、ベルトコンベア式の揚げ物フライ機械を使っています。お肉を上下しっかり、ローラーではさんで揚げています。給食ならではのおいしさですね。