

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(黄)	主に体をつくるもとになる(赤)	主に体の調子をとのえるもとになる(緑)	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 木	麻婆麺 牛乳 もやしとにらの中華炒め	ホットラーメン ごま油 三温糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが にら もやし	中華スープ 鶏だし しょうゆ デンメンジャン トウバンジャン 塩 こしょう	652kcal/26.8g 20.9g/2.6g	865kcal/34.6g 25.1g/3.5g	
4 金	ごはん 牛乳 ポークカレー ポパイソテー	米 じゃがいも だいたず油 カレーフレーク バターオイル	牛乳 豚肉 ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ コーン	ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう しょうゆ	627kcal/21.8g 19.6g/1.8g	806kcal/26.9g 23.7g/2.5g	
7 月	タコライス 牛乳 ビーフンスープ	米 だいたず油 三温糖 片栗粉 ビーフン	牛乳 豚肉 大豆ミート シュレッドチーズ	にんにく たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ コーン	酒 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 鶏だし 塩 しょうゆ	616kcal/24g 20.5g/1.2g	791kcal/29.6g 24.4g/1.6g	
8 火	ロールパン 牛乳 きのこ照り焼きハンバーグ ポトフ	ロールパン 三温糖 片栗粉 だいたず油 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ウインナー	えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ	酒 しょうゆ 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	631kcal/22.8g 26.8g/2.4g	874kcal/31.2g 37g/3.6g	
9 水	焼き鳥丼 牛乳 みそけんちん汁	米 三温糖 こんにゃく だいたず油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん 大根 ごぼう	しょうゆ 酒 かつおだし みりん	626kcal/25.9g 19.4g/2.1g	807kcal/31.8g 22.9g/2.6g	
10 木	わかめうどん 牛乳 さつまいものオープン焼き	ゆでめん 三温糖 さつまいも だいたず油 グラニュー糖	牛乳 鶏肉 わかめ なた	たまねぎ にんじん 干しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん 塩	607kcal/21.8g 13.6g/1.9g	806kcal/27.9g 15.5g/2.5g	二宮中2年生なし
11 金	麦ごはん 牛乳 カレイの照り焼き ごま和え たまねぎのみそ汁	米 おおむぎ 三温糖 片栗粉 ごま じゃがいも	牛乳 かれい 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	しょうが もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ みりん かつおだし	602kcal/30g 15.9g/2.4g	769kcal/33.7g 18.4g/2.9g	二宮中2年生なし
14 月	ピビンバ 牛乳 春雨スープ	米 油 三温糖 ごま はるさめ ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐	ほうれん草 にんじん 切干大根 キムチ にんにく もやし チンゲンサイ	コチジャン 中華スープ 鶏だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう	616kcal/22.6g 23.3g/1.5g	790kcal/27.8g 28.2g/2.2g	
15 火	揚げパン(シュガー) ジョア(マスカット) トマトオムレツ もやしの海苔和え ABCスープ ガトーショコラ 【一色小学校☆希望献立】	コッペパン だいたず油 グラニュー糖 ごま油 じゃがいも アルファベットマカロニ 米粉ガトーショコラ	ジョア(マスカット) 蒲鉾 のり トマトオムレツ	もやし たまねぎ にんじん キャベツ	塩 コンソメ こしょう	654kcal/19.9g 25.3g/2.3g	836kcal/24.9g 30.4g/3.2g	
16 水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ひじきの煮物 すまし汁	米 だいたず油 三温糖 こんにゃく	牛乳 さばの味噌煮 ひじき 蒸し大豆 豆腐 蒲鉾 わかめ	にんじん 枝豆 大根 干しいたけ	かつおだし しょうゆ 酒 みりん 塩	606kcal/27.3g 17.9g/2g	817kcal/36.8g 22.7g/2.6g	
17 木	タンメン 牛乳 揚げしゅうまい ゆかりあえ	ホットラーメン ごま油 片栗粉 だいたず油	牛乳 鶏肉 なた ポークしゅうまい (Fe)	にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり 大根 ゆかり	中華スープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	628kcal/25.5g 21g/1.9g	794kcal/31.9g 22g/2.5g	
18 金	きんぴら鶏丼 牛乳 カリカリ大豆 えのきのみそ汁	米 おおむぎ だいたず油 三温糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 いりだいたず 油揚げ 白みそ 赤みそ	ごぼう にんじん 切干大根 えのきたけ こまつな	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	645kcal/31.4g 19.2g/2.4g	841kcal/39.6g 22.8g/2.9g	
21 月	敬老の日							
22 火	国民の休日							
23 水	秋分の日							
24 木	ミートソース 牛乳 海苔塩ポテト	ソフト麺 三温糖 片栗粉 だいたず油 フライドポテト	牛乳 豚肉 大豆ミート あおのり	たまねぎ にんじん にんにく	トマトピューレ ケチャップ コンソメ ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン	684kcal/27.9g 22.5g/2g	909kcal/35.8g 27.1g/2.6g	
25 金	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース コーンサラダ	米 おおむぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース だいたず油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん きゅうり コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	641kcal/20.8g 23.2g/2.2g	840kcal/25.8g 28g/3.2g	二宮小2年生なし
28 月	ごはん 牛乳 アジフライ南蛮風ソースかけ 野菜のさっぱり和え キャベツのみそ汁	米 だいたず油 三温糖 片栗粉	牛乳 アジフライ 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ もやし こまつな にんじん キャベツ えのきたけ	酢 しょうゆ かつおだし	615kcal/23.6g 18.8g/2.4g	798kcal/29.6g 22.5g/3.1g	
29 火	黒パン 牛乳 鶏もも肉のマーマレード煮 ミネストローネ	黒パン マーマレードジャム 三温糖 片栗粉 だいたず油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー 蒸し大豆	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	酒 しょうゆ コンソメ トマトピューレ 塩 ケチャップ	625kcal/28.2g 22.3g/2.3g	847kcal/37.3g 27.9g/3.2g	
30 水	ごはん ジョア(マスカット) 鶏のから揚げ キャベツの塩昆布あえ 豚汁 ガトーショコラ 【二宮中学校☆希望献立】	米 だいたず油 片栗粉 ごま油 こんにゃく 米粉ガトーショコラ	ジョア(マスカット) 鶏肉 塩昆布 豚肉 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが キャベツ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	酒 塩 しょうゆ こしょう かつおだし みりん	645kcal/24.8g 18g/2g	824kcal/32g 21.4g/2.7g	

※ 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。
※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴がつくことがあります、品質には問題ありません。
※ 当日使用する調味料は、調理する献立いづれにも使用する場合があります。

日曜	献立	ひとくちメモ
3木	麻婆麺 牛乳 もやしとにらの中華炒め	今日から2学期の給食が始まりました。暑さに負けないようにしっかり給食を食べましょう。麻婆麺は、定番の麻婆豆腐をラーメンに絡みやすいように味つけしました。麻婆豆腐は、中華料理の中の四川料理の仲間に入ります。
4金	ごはん 牛乳 ポークカレー ポパイソテー	今日は、ポークカレーです。暑い日に、カレーを食べたくなることはありませんか？実は、カレーに含まれる「スパイス」がそうさせるようです。スパイスには、汗をかくて体温を下げる効果や、夏バテで疲れてしまった内臓を元気にしてくれる効果があるようです。暑い日にカレーをしっかり食べましょう。
7月	タコライス 牛乳 ビーフンスープ	タコライスは、メキシコ料理のタコスの具材をごはんに乗せた料理で、沖縄が発祥と言われてます。タコスとライスで「タコライス」です。ひき肉にトマトケチャップやソースで味をつけて、チリパウダーでスパイシーに仕上げました。チーズも入ってまろやかになっています。ごはんに混ぜて食べてくださいね。
8火	ロールパン 牛乳 きのこ照り焼きハンバーグ ポトフ	ポトフは、フランスの家庭料理です。「ポト」は、「鍋」を意味し、「フ」は、「火」を意味しています。大きめに切った具材がたっぷり入ったポトフは、具を食べるスープです。じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ウインナーを入れて、じっくりコトコトと煮込みました。
9水	焼き鳥丼 牛乳 みそけんちん汁	けんちん汁は、鎌倉の建長寺で作られていた「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。根菜や豆腐、こんにゃくが入った精進料理が元になっているようです。具たくさんでおいしいですよ。
10木	わかめうどん 牛乳 さつまいものオープン焼き	さつまいもは秋が旬です。さつまいもの黄色は、にんじんにも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。さつまいものオープン焼きは、グラニュー糖をまぶしてオープンで焼き上げました。旬のさつまいもを味わってくださいね。
11金	麦ごはん 牛乳 カレイの照り焼き ごま和え たまねぎのみそ汁	ごまあえのごまには、脂質やたんぱく質、食物繊維やミネラル、ビタミンがバランスよく含まれています。今日は、もやし、ほうれん草、にんじんを白すりごまで和えました。白ごまは、野菜の甘みを引き立て、色が映えて見えるので、和え物にぴったりです。
14月	ビビンバ 牛乳 春雨スープ	ビビンバは韓国の伝統料理です。韓国語で「ビビム（ビビン）」は「まぜる」、「パッ（パ）」は「ごはん」を意味しています。ごはんとビビンバの具をよく混ぜて食べると、おいしいですよ。
15火	揚げパン（シュガー） ジョア（マカッ） トマトオムレツ もやしの海苔和え ABCスープ ガトーショコラ 【一色小学校☆希望献立】	今日は、一色小学校の希望献立です。どれも人気メニューですね。主食、主菜、副菜がしっかりそろっている献立になっています。一色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んなが食べています。感謝していただきましょう。
16水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ひじきの煮物 すまし汁	今日はひじきの煮物です。苦手な人が多いようですね。ひじきは、日本の伝統食として古くから食べられてきました。食卓で主役になることは少ないですが、ひじきには食物繊維、カルシウム、鉄分、マグネシウム、ヨウ素など健康によい栄養素がたっぷり含まれています。ぜひ、食べてくださいね。
17木	タンメン 牛乳 揚げしゅうまい ゆかりあえ	タンメンは、日本の関東地方で生まれた麺料理です。中華料理を参考にしながら、様々なラーメンの具を組み合わせで作られました。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のことを言います。「タン」に「めん」を入れることから「タンメン」という名前になったそうです。
18金	きんぴら鶏丼 牛乳 カリカリ大豆 えのきのみそ汁	今日は噛み噛み献立の日です。「よく噛むこと」を意識できるように、ごぼうや切干大根、こんにゃくなど歯ごたえのある食材を使っています。大豆も、カリッと出来上がりました。よく噛んで食べましょう！
21日(月)敬老の日 22日(火)国民の休日 23日(水)秋分の日		
24木	ミートソース 牛乳 海苔塩ポテト	給食の「ソフトめん」をおいしく食べるコツを知ってますか？ソフトめんは、そのままカップに入れるとあふれてしまいます。まず手やはして袋の上から押して、4つに分けましょう。そして、1つずつカップに入れてソースと和えると、ソースとよくからんで、おいしいスパゲッティミートソースが食べられますよ。
25金	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース コーンサラダ	麦ごはんには、ハヤシソースをかけて食べてください。ハヤシライスは、林さんが考えたと言う説と、ハッシュドビーフからきているという説があります。デミグラスソースとトマトケチャップ、トマトピューレが入り、よく煮込んで作りました。おいしいですよ！
28月	ごはん 牛乳 アジフライ南蛮風ソースかけ 野菜のさっぱり和え キャベツのみそ汁	野菜のさっぱり和えに使用している小松菜は、カルシウムやビタミンC、鉄分や食物繊維など、豊富な栄養素を含む緑黄色野菜です。特にカルシウムは、ほうれん草の約3.5倍で牛乳並みの量を含み、骨や歯の健康維持に役立ちますよ。
29火	黒パン 牛乳 鶏もも肉のマーマレード煮 ミネストローネ	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。「ミネストロ」は「スープ」のこと、「ローネ」は、「具たくさん」という意味があります。今日のミネストローネは、ウインナー、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、大豆と、具たくさんです。
30水	ごはん ジョア（マカッ） 鶏のから揚げ キャベツの塩昆布あえ 豚汁 ガトーショコラ 【二宮中学校☆希望献立】	今日は、二宮中学校の希望献立です。給食で人気のから揚げは、希望献立で良く選ばれるメニューです。給食の揚げ物機は、ベルトコンベア式になっていて、油に入った鶏肉を、上下しっかりと網でおさえて、コンベアで移動しながら中までしっかりと火を通して揚げています。