

# 学校給食献立予定表

令和 6年 9月

\*印のついた献立は児童・生徒に行ったリクエストで多かった献立です。

東みよし町学校給食センター

日曜	献立名	食品名						エネルギー Kcal	たん 白 質 %	
		赤:おもに体をつくる もとになる		緑:おもに体の調子を 整えるもとになる		黄:おもにエネルギーの もとになる				
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実			
2月	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 すだち酢和え のり佃煮	とり肉 天ぷら 油揚げ	牛乳 のり じゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ えだまめ こんにやく キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	529	13
3火	ごはん 牛乳	いわしのゆずすだちおろし煮 昆布和え 豚汁	いわし 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり こんにやく たまねぎ	ごはん じゃがいも		562	17
4水	コッペパン 牛乳	ポークビーンズ グリーンサラダ	豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	556	16
5木	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のしょうが炒め すまし汁	豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ えのき	ごはん さとう		574	15
6金	*ナン 牛乳	*キーマカレー オビオーネ ごぼうサラダ ごまドレッシング	豚肉 ツナ 大豆 大豆フレーク ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり なす コーン グリンピース ピオーネ	ナン じゃがいも	ドレッシング ルウ 油	569	17
9月	ごはん 牛乳	豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン たけのこ きゅうり	ごはん 春雨 さとう	ごま油	577	14
10火	◆救給カレー 牛乳	てりやきミートボール 春雨とわかめのスープ	肉団子(豚・とり)	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ コーン	ごはん 春雨 じゃがいも	ルウ	689	5
11水	小型パン 牛乳	冷やし中華 冷やし中華スープ 蒸しぎょうざ いちごジャム	ハム 卵 ぎょうざ(豚)	牛乳	にんじん	きゅうり もやし	パン 小麦粉 中華めん ジャム	ごま油	658	14
12木	ごはん 牛乳	とりと野菜の卵とじ 小松菜のツナ和え	とり肉 ツナ 卵 天ぷら	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごま油	535	13
13金	ごはん 牛乳	♪お月見ハンバーグ 青菜のソテー ♪さつまいものみそ汁 お月見ゼリー	ハンバーグ(豚・とり) みそ ベーコン 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 ねぎ	コーン たまねぎ	ごはん ゼリー さつまいも	バター	581	12
17火	ごはん 牛乳	〇なすと厚揚げのマーボー炒め わかめサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 大豆フレーク とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	なす たまねぎ きゅうり たけのこ キャベツ コーン グリンピース	ごはん さとう でんぷん	ドレッシング 油	590	15
18水	切り込みコッペパン 牛乳	セルフホットドック(ウインナー・キャベツ) バックケチャップ ABCスープ 青りんごゼリー	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン ゼリー マカロニ		599	13
19木	ごはん 牛乳	さんまの梅煮 きゅうり漬け ◎沢煮わん	さんま みそ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	きゅうり ごぼう たけのこ しいたけ	ごはん さとう		561	14
20金	玄米入りごはん 牛乳	★とくしまビビンバ(肉みそ・ナムル) ★トックスープ	豚肉 ベーコン みそ 大豆フレーク	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	れんこん たまねぎ しいたけ もやし	ごはん さとう もち玄米 トック	ごま油 ごま	562	13
24火	*わかめごはん 牛乳	厚揚げと野菜の煮物 土佐酢和え	厚揚げ かつお節 かまぼこ 天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん	いんげん こんにやく しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも		502	11
25水	キャラメルパン 牛乳	ミートソースオムレツ ドレッシング和え ポトフ	卵 豚肉 とり肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ	キャラメルパン じゃがいも	ドレッシング	549	15
26木	ごはん 牛乳	*から揚げレモンソース 浅漬け なすのみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり なす たまねぎ	ごはん 米粉 でんぷん	油	695	13
27金	ごはん 牛乳	さわらの西京やき ゆかり和え 五目金平	さわら とり肉 かつお節 天ぷら	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう いんげん こんにやく れんこん	ごはん さとう	ごま油	594	13
30月	玄米入りごはん 牛乳	なす入りハヤシライス コーンサラダ ドレッシング	牛肉	牛乳	にんじん	なす たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ コーン	ごはん じゃがいも もち玄米 さとう	ドレッシング ルウ 油	573	10

材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。

今月の地産地消: 米・じゃがいも・たまねぎ・ねぎ・なす・きゅうり・ピーマン・生シイタケ・ぶどう です。

地産地消  
使ってます!!

平均	582	13
小学校3・4年生 摂取基準	650	13~20%

## 【9月の行事食・郷土料理】

\*6日(金)・24日(火)・26日(木) リクエスト献立: 1学期末に小学2年生から中学3年生に実施した給食アンケートで人気のあった献立が登場します。

〇6日(金)・17日(火) 地場産物献立: 東みよし町産のおいしい食材が登場!!旬の果物「ピオーネ」、とろっとした食感の「なす」を味わいましょう。

◆10日(火) 防災給食: 各校に防災時の備蓄品として備えている「救給カレー」を活用した献立を実施します。乾物や根菜などを使ったスープも登場します。

♪15日(金) お月見献立: 9月17日は中秋の名月。さつまいもを使ったみそ汁やうさぎ型をしたかわいいハンバーグが登場します。

◎19日(木) 日本を味わおう献立: 今月は愛知県の郷土料理「沢煮わん」が登場。猟師さんが長い間山で過ごすときに生まれた料理と言われています。

★20日(金) ようこそ万博献立: 2025年に開催される「大阪万博」。万博は世界の様々な文化に触れることができるお祭りです。給食では、世界の様々な食文化を紹介します。今月は「韓国」。給食で人気のビビンバと韓国のおもち「トック」のスープです。

●26日(木) からだげんき献立: 毎月みなさんにとってほしい栄養を紹介する献立が登場します。カルシウムは骨を丈夫にするだけでなく、リラックス効果もあります。脳の神経の働きをよくするためにも必要です。