



# 9月給食予定献立表

平成30年度

嘉万学校給食共同調理場

日曜	献立名	牛乳	お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal)		
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)		
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)		
								小	中		
3月	テリヤキバーガー	○	チキンてりやきパティ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		605	798	
	ポテトスープ		ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	25.1	32.2	
	ぶどう					ぶどう			2.8	3.9	
【ぶどう】夏の終わり～秋が旬の果物です。今年も9月3日と18日に、別府にある城ぶどう園さんの巨峰が登場します。お楽しみに!!											
4月	むぎ麦ごはん	○		牛乳			米 麦		677	793	
	サバ味噌ホイル包み		サバ みそ								
	かき玉汁		たまご とうふ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	でんぷん		30.7			34.1
	そうめんうりのごま酢和え			しらすぼし	そうめんうり きゅうり キャベツ	さとう	ごま	2.2			2.7
【そうめんうり】かぼちゃの仲間、夏が旬の野菜です。ゆでて冷たい水に入れると、実がバラバラと細いそうめん状になるので、このような名前になりました。「そうめんかぼちゃ」「糸かぼちゃ」「金糸瓜」とも呼ばれています。											
5月	むぎ麦ごはん	○		牛乳			米 麦		658	805	
	とりにく鶏肉のレモン漬		とりにく		レモン	でんぷん さとう	油				
	なすのみそ汁		あぶらあげ みそ	ねぎ	なす たまねぎ しいたけ			22.3			26.3
	オクラのごま和え			オクラ にんじん	えのきだけ なし	さとう	ごま	2.3			2.6
【秋芳梨】美祿市では、全ての小・中学校に秋芳梨(二十世紀梨)を毎年無償でいただいています。感謝して、味わって食べましょう。											
6月	むぎ麦ごはん	○		牛乳			米 麦		705	901	
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん	油	25.8			32.0
	揚げぎょうざ		ぎょうざ				油	2.5			3.1
	春雨の酢の物			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま				
7月	野菜たっぷりカレー	○	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも	油	726	895	
	白玉フルーツ					パイン みかん もも パナナ	しらたまだんご ゼリー さとう		22.5	26.6	
	小魚アーモンド			いりこ				アーモンド	1.9	2.4	
10月	コッペパン りんごジャム	○		牛乳			コッペパン ジャム		633		
	魚のピザソース焼き		さかな	チーズ	ピーマン	たまねぎ		29.9	-		
	コンソメスープ		いんげんまめ ベーコン		ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ		2.6			
	粉ふきいも						じゃがいも				
11月	むぎ麦ごはん	○		牛乳			米 麦		630	772	
	サバのから揚げ薬味ソースがけ		サバ	ねぎ	しょうが にんにく	さとう でんぷん	油	24.5			29.4
	冬瓜のスープ		とりにく	にんじん チンゲンサイ	とうがん ほししいたけ			2.3			2.9
	中華和え			にんじん にら	キャベツ もやし	さとう	ごま ごま油				
12月	シューシー(沖縄風炊き込みごはん)	○	ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん		米 麦	油	610	747	
	ゴーヤチャンプルー		たまご なまあげ ぶたにく かつおぶし	にがうり にんじん	もやし		油 ごま油				
	もずく汁		うおそうめん	こまつな	たまねぎ えのきだけ	はるさめ		24.4			29.5
	シークワサーゼリー					ゼリー		2.8			3.7
【沖縄県の料理】沖縄県の伝統的な料理には、豚肉、海藻、豆(豆腐など)、色の濃い野菜(ゴーヤなど)がたくさん使用されています。これらには夏バテ防止に効果のあるビタミンB1やビタミンCが多く含まれています。沖縄料理を食べて、残暑を乗り切りましょう!											
13月	むぎ麦ごはん かりこりいりこ	○		牛乳 いりこ			米 麦 さとう	ごま	654	809	
	ミートボールの甘酢あん		ミートボール	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ	じゃがいも さとう でんぷん	油				
	きわかめのサラダ		かにふうみかまぼこ	くきわかめ	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	22.1			26.6
	秋芳桂花小の梨				なし			1.9			2.5
【秋芳桂花小の梨】別府小の梨下村塾を引き継ぎ、秋芳桂花小では年間を通じて秋芳梨の栽培に取り組んでいます。別府小時代から数えて今年でなんと30年目を迎えます。9月11日に収穫予定の梨が、今年も給食で登場します。お楽しみに!											

↑ 中学校なし ↓

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)		
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)		
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)		
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中	
14 金	えだまめ 枝豆とわかめのごはん	○	たまご ぶたにく こうやとうふ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	えだまめ	米 麦	油	631	770	
	こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ			たまねぎ ほししいたけ		さとう	ごま				
	あ しらす和え			にんじん		キャベツ もやし きゅうり	さとう				ごま
	かんてん みかん寒天			かんてん		さとう					
【まごわやさしい給食】 9月17日の「敬老の日」にちなんで給食です。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は、日本で昔から食べられてきた、栄養たっぷりの食材の最初の文字を組み合わせた言葉で、日本人の長寿(長生き)の秘訣と言われていています。どんな食材かわかりますか？											
18 火	キムチチャーハン	○	ぶたにく えびいりだんご とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさいキムチ	米 麦	ごま油 ごま	631	776	
	えび団子とチンゲンサイのスープ			チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ					
	きほ だいこん 切り干し大根のナムル			にら にんじん	きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごま油				
	ぶどう				ぶどう						
19 水	ごはん	○	さかな あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳	カラピーマン	たまねぎ きゅうり ながとゆずきち	米	てんぷん さとう 油	643	819	
	さかな 魚のゆずきち南蛮			かぼちゃ オクラ	なす たまねぎ	じゃがいも					
	なつやさい とうにゅう しる 夏野菜たっぷり豆乳みそ汁				なし						
	なし 梨										
【地場産給食の日】 毎月19日は「食育の日」です。今月は、美祢市産のなす、かぼちゃ、玉ねぎ、オクラ、じゃがいもを入れた豆乳みそ汁、そして長門市で水揚げされた魚を、南蛮漬けにします。南蛮漬けには、今が旬の長門ゆずきちの果汁を絞って、さわやかな風味に仕上げます。デザートは、地域の旬の食材の梨！この日の給食の食材(調味料を除く)は全て山口県産です。											
20 木	さつまいも蒸しパン	○	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳		むしばんミックス さつまいも			660	817	
	なすのミートスパゲッティ			にんじん	なす たまねぎ グリンピース にんにく	スパゲッティ さとう	油				
	ビーンズサラダ			カラピーマン	えだまめ きゅうり たまねぎ		マヨネーズ				
21 金	むぎ 麦ごはん	○	さかな なまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ しょうが	米 麦	てんぷん	727	809	
	さかな 魚の和風あんかけ			にんじん ねぎ	だいこん しめじ	さといも					
	こいも汁					だんご さとう					
	つきみ だんご お月見団子			きなこ							
【十五夜】 旧暦の8月15日は「十五夜」といって、昔からすすきや月見団子、里芋などの秋に収穫された食べ物をお供えし、月見をする風習があります。今年、9月24日が「十五夜」です。当日は、ぜひ、おうちでもお月見をしてくださいね。											
25 火	むぎ 麦ごはん	○	ぎゅうにく なつとう とりにく さつまあげ わかめ しらすほし	牛乳	ねぎ	しょうが	米 麦	ごま油	645	805	
	スタミなつとう			にんじん きぬさや	きゅうり もやし	さとう	ごま油				
	じゃがいものうま煮					じゃがいも こんにやく さとう	油				
	じゃこの酢の物					さとう					
26 水	ちゅうかどんぶり 中華丼	○	ぶたにく いか さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン きくらげ グリンピース ほししいたけ	米 麦 でんぷん	油 ごま油	733	902	
	だいがく 大学いも					さつまいも さとう みずあめ	ごま 油				
	てつぶん 鉄分ヨーグルト			ヨーグルト							
27 木	いりこ菜めし	○	たまご とりにく	牛乳	だいこん葉		米 麦		615	772	
	おやこ 親子うどん			にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	うどん					
	あ ピーナッツ和え			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ピーナッツ				
	バナナ				バナナ						
28 金	むぎ 麦ごはん	○	とりにく はもつみれ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ	米 麦	てんぷん さとう 油	696	865	
	チキンチキンごぼう			にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	25.9	31.4				
	はもつみれ汁				キャベツ きゅうり	2.3	3.0				
	しおこんぶ 塩昆布和え			しおこんぶ							
【チキンチキンごぼう】 給食の人気メニューです。今シーズンの収穫が始まったばかりの美菓ごぼうを使って作ります。											

## お知らせ

業者の都合により、2学期から  
パンの日が  
水曜日 ⇒ 月曜日  
に変更となります。



## ～ 食材の紹介 ～

☆ 美祢市産の食材 ☆

なす、ピーマン、カラピーマン、かぼちゃ、そうめんうり、オクラ、冬瓜、大根葉、しいたけ、じゃがいも、さつまいも、秋芳梨(二十世紀梨)、ぶどうなど

※ 5日(水)の秋芳梨は、JA山口美祢から無償提供していただく予定です。

