

令和元年度  **9月分献立予定表**  大嶺学校給食共同調理場

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ			
		おもにからだのもとになるしょくひん 魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	おもにエネルギーのもとになるしょくひん 穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g	
2月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ		2学期が始まりました。早ね・早おき・朝ごはん で、元気よく過ごしましょ う！		
	ぎゅうにく ビーフカレー			にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	あぶら	659	19.7	1.9
	フルーツミックス				パイナップル・みかん・もも			791	23.6	2.3
3火	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こくとうパン		ラタトゥイユは南フラン スの郷土料理で、夏 野菜の煮込みです。		
	ベーコン ラタトゥイユ			トマト・ピーマン・あか ピーマン・きピーマン	たまねぎ・ズッキーニ・なす		オリーブあぶら			
	ラビオリスープ 冷凍パン	ラビオリ・とりにく・し ろいんげんまめ		にんじん・プロッコ リー	たまねぎ・セロリ			622	22.3	2.2
4水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ		チキン南蛮は宮崎県の 郷土料理、日向夏は宮 崎生まれの柑橘類で す。		
	なんぼん チキン南蛮	とりにく		にんじん	たまねぎ・きゅうり	かたくりこ・さとう	あぶら・タルタ ルソース	669	26.3	1.7
	とうがん 冬瓜のみそ汁 ひゅうがなつ 日向夏ゼリー	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	とうがん・たまねぎ・えのきだ け	ゼリー		803	31.6	2.0
5木	バターパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			バターパン		なすには体の熱を逃がす 働きがあるので、熱中症 や夏バテの予防に効果が あります。		
	ぶたにく なすのミートスパゲティ			にんじん・トマト	なす・たまねぎ・マッシュル ーム・グリーンピース	スパゲティ	あぶら	664	24.6	2.1
	とりにく カラフルサラダ			きピーマン・あか ピーマン	キャベツ・きゅうり		オリーブあぶら	797	29.5	2.5
6金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ		キムチは韓国の漬物で、 白菜などの野菜を塩・唐 辛子、魚介塩辛、ニンニ クなどに漬けて作ります。		
	ぶたにく 豚キムチ			にんじん	はくさいキムチ・もやし		あぶら・ごま			
	とうふ わかめスープ 冷凍みかん	とうふ	わかめ	にんじん・チンゲン サイ	たまねぎ みかん	じゃがいも		610	23.3	1.5
9月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ		切り干し大根は細切りの 大根を干して作られま す。生の時よりもカルシ ウム、鉄分、ビタミンB 群が多くなります。		
	ぎゅうにく 牛肉のスタミナ炒め	ぎゅうにく・みそ		にんじん・ピーマ ン	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	さとう	あぶら・ごま			
	きぼ 切り干し大根のすまし汁 ブルーベリーゼリー	かまぼこ		にんじん・こまつ な・オクラ	きりほしだいこん・えのき だけ			620	24.2	1.5
10火	ナン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ナン		ナンはインドのパン、 キーマカレーはひき肉を 使ったカレーです。ナン をちぎりながら、キーマ カレーをつけて食べま しょう。		
	ぶたにく・ひよこ まめ・レンズまめ キーマカレー			にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース		あぶら			
	やさい 野菜とウィンナーのスープ バナナ	ウィンナー		にんじん・パセリ	だいこん・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも		577	21.9	2.2
11水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ		地場産食材を多く使いま す。秋芳梨はJA山口県 美祿より無償提供して いただいたもので美祿市 の特産物として有名です。		
	やまぐちけんくろげわぎゅう 山口県産黒毛和牛コロッケ	ぎゅうにくコロッケ					あぶら			
	なつやさい 夏野菜の豆乳みそ汁 しゅうほうなし 秋芳梨	とうふ・とうにゅう ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	なす・たまねぎ			653	19.1	1.8
12木	コッペパン・マーマレード ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			パン・マーマレード		アスパラガスにはアスパ ラギン酸が多く含まれ、 疲労回復の働きがありま す。		
	とりにく 鶏肉のトマト煮	とりにく・ベーコ ン		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・グリン ピース	じゃがいも・ さとう		636	23.8	2.0
	アスパラととうもろこしのサラダ			アスパラガス・に んじん	キャベツ・きゅうり・とう もろこし		あぶら	763	28.6	2.4
13金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ		今日は十五夜（中秋の 名月）です。お団子や 里芋、ススキなどをお 供えて月を眺めま しょう。		
	さといも 里いものけんちん煮	ぶたにく・なまあげ		にんじん	だいこん・ごぼう・ほし しいたけ・えだまめ	さといも・こんにゃ く・さとう	あぶら			
	そうめんうりのあえ物 つきみだんご お月見団子	ツナ		にんじん	そうめんうり・キャベツ・ きゅうり	さとう	ごまあぶ ら・あぶら	650	23.7	1.1
					だんご		780	28.4	1.3	

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ				
		おもにからだのもとになるしょくひん		おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん		おもにエネルギーのもとになるしょくひん			(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g			
17 火 重安小 なし	コッパパン・マーシャルピーンズ		牛乳			パン・マーシャルピーンズ		甘夏みかんはビタミンCを多く含み、疲れを取り除く働きがあります。			
	クリームシチュー	とりにく・ベーコン	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム			617	24.9	2.4	
	キャベツと甘夏のサラダ				キャベツ・きゅうり・あまなつみかん		あぶら	740	29.9	2.9	
18 水	麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		さんまには血液をさらさらにして生活習慣病を予防する脂が含まれています。			
	さんまの甘露煮	さんま									
	きりかめあえ		くきわかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ			665	26.0	2.8	
19 木	ミルクパン		牛乳			ミルクパン		ラグビーワールドカップ日本大会が明日開幕します。今日は日本の対戦国ロシアの料理です。			
	ボルシチ	ぎゅうにく・ベーコン		にんじん・ピーツ・トマト	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	あぶら	688	25.4	2.7	
	ロシア風ピクルス			きピーマン・あかピーマン	カリフラワー・キャベツ・きゅうり		オリーブあぶら	826	30.5	3.2	
20 金	麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		回鍋肉は中華料理で、豚肉、キャベツなどを炒めて、みそなどで甘辛く味付けしたものです。			
	回鍋肉	ぶたにく・みそ		にんじん	キャベツ・たけのこ・ほししいたけ	さとう・かたくりこ	ごまあぶら				
	ワンタンスープ	とりにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・きくらげ	ワンタン		606	23.4	1.4	
24 火 大嶺小 重安小 なし	ナン		牛乳			ナン		ナンはインドのパン、キーマカレーはひき肉を使ったカレーです。ナンをちぎりながら、キーマカレーをつけて食べましょう。			
	キーマカレー	ぶたにく・ひよこまめ・レンズまめ	ウインナー	にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース		あぶら				
	野菜とウインナーのスープ			にんじん・パセリ	だいこん・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも		724	27.1	2.8	
25 水	麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		クイズです。いかには足が何本あるでしょうか？…答えは10本です。ちなみにタコの足は8本です。			
	いかの香味揚げ	いかこうみあげ					あぶら				
	小松菜のごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	625	22.2	1.9	
26 木	豆腐のすまし汁	とうふ	わかめ	にんじん・ねぎ	はくさい・しいたけ			750	26.6	2.3	
	セルフハンバーガー(ハンバーグ・ポイル野菜)	ハンバーグ		にんじん	キャベツ・きゅうり	パン		パンにハンバーグとポイル野菜をはさんで食べましょう。			
	チンゲンサイのスープ	とうふ・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし			640	26.8	2.8	
27 金	麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		高野豆腐は豆腐を凍らせた後、乾燥させた保存食品で、凍り豆腐とも呼ばれます。			
	高野豆腐の含め煮	とりにく・ちくわ・こうやどうふ		にんじん	たけのこ・グリーンピース	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら				
	酢のもの		わかめ		だいこん・きゅうり	さとう		630	25.4	2.3	
30 月	オレンジ				オレンジ			756	30.5	2.8	
	わかめごはん		わかめ			こめ・むぎ		ほうれんそうは美祿市の特産物です。ピニールハウスの中で1年中作られています。			
	和風ポトフ	ぶたにく・ウインナー		にんじん・いんげん	だいこん・たまねぎ・しめじ			601	23.8	1.3	
ほうれんそうとツナのあえ物	ツナ		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま	721	28.6	1.6		

※材料の都合により、一部変更することがあります。

○米・大豆・パン等学校給食で使用している山口県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れが残っている人もいることでしょう。2学期がはじまりました。運動会の練習もすぐに始まります。生活リズムを取りもどし、朝・昼・夕の3食をきちんととり、体調を整えましょう！

