９月給食献立表

令和4年　給食回数　全19回（４・５年生１７回）　　十四山西部小学校

		こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるもの（あかいろ）	おもにからだのちょうしをととのえる もとになるもの（みどりいろ）	おもにエネルギーの もとになるもの（きいろ）	びこう
2	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		ひきにくとやさいのカレー	ぎゅうひきにく	にんにく　たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　ズッキーニ　なす	あぶら　カレールウ（こむぎこ・あぶら）	
		えだまめサラダ	ハム（とりにく）	えだまめ　キャベツ　とうもろこし	マヨネーズ	
		れいとうみかん		みかん		
5	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		さばのバジルやき	さば	にんにく　バジル　レモン	オリーブあぶら	
		とうがんとあつあげのにもの	とりひきにく　かまぼこ　あつあげ	とうがん　にんじん　しめじ　えだまめ	さとう　でんぷん	
		ごぼうサラダ	ハム（とりにく）	ごぼう　きゅうり　とうもろこし	ドレッシング（あぶら・ごま）	
6	火	あいちのこめこパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　パン（ふんにゅう）		パン（こめこ・こむぎこ）	ことし、やとみしでとれた「しんまい」をいただきました。
		ペンネマカロニのトマトソース	ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　ピーマン	ペンネマカロニ　オリーブあぶら	
		ツナとチーズのサラダ	まぐろあぶらづけ（まぐろ）　チーズ	キャベツ　きゅうり	ドレッシング（あぶら）	
		レモンゼリーポンチ		パイナップル　もも　ゼリー（レモン）	ゼリー（さとう）　ナタデココ　さとう	
7	水	**しんまいごはん**　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		**しんまい**	**新米給食**
		いわしのうめに	いわしのうめに（いわし）	いわしのうめに（ばいにく）	いわしのうめに（さとう）	
		あげじゃがいものきんぴら	とりにく　ちくわ	さやいんげん	じゃがいも　あぶら　さとう　でんぷん	
		さわにわん	ぶたにく　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　たけのこ　えのきたけ　ねぎ		
8	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		えびしゅうまい	しゅうまい（えび・たらすりみ）	しゅうまい（たまねぎ・にんじん）	しゅうまい（こむぎこ・でんぷん・パンこ）	
		マーボーどうふ	とうふ　ぶたひきにく　ぶたレバー　まめみそ	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　ねぎ	あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら	
		ほうれんそうのナムル		ほうれんそう　もやし	さとう　ごま　ごまあぶら	
9	金	わかめごはん　ぎゅうにゅう	わかめ　ぎゅうにゅう		こめ	「重陽の節句献立」
		さといもコロッケ	コロッケ（とりにく）		コロッケ（さといも・こむぎこ・パンこ）あぶら	「十五夜献立」
		きっかあえ		ほうれんそう　はくさい　れんこん　きくのはな	さとう	ことしの「じゅうごや」は、9月10日（土）です。
		ぶたじる	ぶたにく　とうふ　まめみそ　しろみそ	にんじん　だいこん　なす　しめじ　ねぎ		
		じゅうごやデザート（ゼリー）	ゼリー（かんてん）	ゼリー（みかん・ぶどう）	ゼリー（さとう）	
12	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		ホイコーロー	ぶたにく　まめみそ	にんにく　しょうが　キャベツ　たけのこ　ピーマン	あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら	
		ちゅうかスープ	えび	にんじん　たまねぎ　もやし　ちんげんさい	はるさめ	
		ババロアシュークリーム	シュークリーム（たまご・にゅう）		シュークリーム（こむぎこ・さとう）	
13	火	しらたまうどん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しらたまうどん	４・５年生給食なし
		ごもくうどんのつゆ	とりにく　あぶらあげ　かまぼこ　うずらたまご わかめ	にんじん　はくさい　しめじ　ねぎ	でんぷん	
		てづくりかきあげ	しらすぼし	たまねぎ　ごぼう　とうもろこし　ピーマン	こむぎこ　でんぷん　あぶら	
		フルーツくずだま		パイナップル　もも　レモン	くずもち（でんぷん・さとう）さとう	
14	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	４・５年生給食なし
		れんこんハンバーグ	ハンバーグ（ぶたにく・とりにく・ぎゅうにく）	ハンバーグ（れんこん・たまねぎ）	ハンバーグ（パンこ・さとう）さとう　でんぷん	
		マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ（まぐろ）	キャベツ　きゅうり	マカロニ　マヨネーズ　さとう	
		とうがんのカレースープ	とりにく	にんじん　たまねぎ　とうがん　ねぎ	カレールウ（こむぎこ・あぶら）	
15	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		まぐろのマリナラソースあえ	まぐろ	しょうが	でんぷん　あぶら　さとう	
		こうやどうふのたまごとじ	こおりどうふ　とりにく　はんぺん　たまご	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ　さやいんげん	さとう	
		そくせきづけ		きゅうり　はくさい　たくあんづけ		
16	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		けんちんしのだのねぎみそかけ	しのだ（とうふ・あぶらあげ・すりみ・ひじき） ぶたひきにく　みそ	しのだ（にんじん）　ねぎ	しのだ（あぶら・さとう・でんぷん）さとう でんぷん	
		キャベツのかおりづけ		キャベツ　きゅうり	ごまあぶら　ごま	
		よしのじる	とりにく	にんじん　だいこん　こまつな	さといも　でんぷん	
19	月	**敬　老　の　日**				
20	火	クロスロールパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　パン（ふんにゅう）		パン（こむぎこ・あぶら）	
		しろみざかなのパンこやき	ホキ	パセリ	マヨネーズ　パンこ	
		チンゲンさいのクリームスープ	ベーコン　とうにゅう　バター（にゅう）	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　チンゲンさい	バター　こむぎこ	
		チキンサラダ	とりささみ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ドレッシング（あぶら）	
21	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		はるまき	はるまき（ぶたにく）	はるまき（キャベツ・にら・にんじん・もやし・エリンギ）	はるまき（こむぎこ・でんぷん・さとう・みずあめ） あぶら	こんげつのやさい 「みずな」「なす」
		はっぽうさい	ぶたにく　うずらたまご　えび	はくさい　にんじん　たまねぎ　たけのこ　きくらげ　チンゲンさい	あぶら　さとう　でんぷん	
		バンサンスー	ハム（とりにく）	きゅうり	はるさめ　さとう　ごまあぶら	
		ひとくちぶどうゼリー		ゼリー（ぶどう）	ゼリー（さとう）	
22	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「愛・地産給食」
		ささみおおばばいにくフライ	フライ（とりささみ）	フライ（ばいにく・おおば）	フライ（パンこ・さとう・こむぎこ）あぶら	
		ツナとみずなのあえもの	まぐろあぶらづけ（まぐろ）　かつおぶし	**みずな**　キャベツ	さとう　ごま	
		なすとあつあげのみそしる	あつあげ　まめみそ　しろみそ	にんじん　**なす**　こまつな	さといも	
		フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト（にゅう）		フローズンヨーグルト（さとう）	
23	金	**秋　分　の　日**				
26	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「セレクト給食」
		セレクトフライのレモンソースかけ ①いかフライ　②ホキフライ	①いかフライ（いか）②ホキフライ（ホキ）	レモン	①いかフライ（こむぎこ・パンこ・でんぷん） ②ホキフライ（こめこ）　あぶら　さとう	「まぜる」 にくみそに、ちゅうかめんをいれて、まぜましょう。
		ひじきのいために	ひじき　まぐろあぶらづけ（まぐろ）	とうもろこし	じゃがいも　あぶら　さとう	
		かきたまじる	たまご　かまぼこ　とうふ	にんじん　はくさい　えのきたけ　みつば	でんぷん	
27	火	ちゅうかめん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	「おはしチャレンジデー」
		タンタンめん	ぶたひきにく　だいず　まめみそ	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　にら	あぶら　さとう　でんぷん　ごま　ごまあぶら	
		きりぼしだいこんサラダ	ハム（とりにく）	きりぼしだいこん　きゅうり　キャベツ　とうもろこし	あぶら　さとう	
		てづくりアプリコットケーキ	とうにゅう　たまご　バター（にゅう）	あんず　ジャム（あんず・みかん）	ホットケーキミックス（こむぎこ・さとう） さとう　バター　ジャム（さとう）	
28	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「おさかなチャレンジデー」
		さんまのみぞれに	みぞれに（さんま）	みぞれに（だいこん）	みぞれに（さとう・でんぷん）	こんげつのおさかな「さんま」
		にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも　さとう	
		すのもの	かにふうかまぼこ（すりみ）　わかめ	きゅうり	さとう　かにふうかまぼこ（でんぷん・さとう）	
29	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	郷土料理献立「鹿児島県」
		てづくりさつまあげ	すりみ	たまねぎ　えだまめ　とうもろこし	さとう　でんぷん　あぶら	「さつまあげ」「さつまじる」
		おかかあえ	かつおぶし	もやし　こまつな	さとう	
		さつまじる	とりにく　むぎみそ	にんじん　だいこん　ごぼう　しめじ　ねぎ	さつまいも	
30	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		やきにくどん	ぶたにく	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ　もやし　にら キムチ（はくさい・たまねぎ・にんじん）	あぶら　さとう　ごまあぶら	
		トック（かんこくふうぞうに）	とりにく　たまご	だいこん　ほししいたけ　こまつな	トック（こめこ）でんぷん	
		てづくりミルクゼリー	ぎゅうにゅう	みかん	ゼリーのもと（さとう）　さとう	

※献立は都合により変更する場合があります。

（今月の平均栄養価）　エネルギー626kcal、たんぱく質16.9%、脂質28.8%　※小学校中学年を基準としています。