



# 9月予定こんだて表

2023年 9月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのたらしき						栄養価		お知らせ
				体を作るものとなる		体の調子をととのえる		エネルギーのもととなる		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4日 (月)	わかめごはん		鶏のから揚げ すいとん ほうれん草ののり和え レモンゼリー	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな ほうれん草 しいたけ、ほくさい、えのき	にんにく、しょうが こんにやく たいこん、ねぎ	こめ、こむぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	816 13.3	26.8 2.7	☆とりのからあげ:2つ  2学期も暑さに負けずがんばろう! 
5日 (火)	中華麺		冷やし中華(具、スープ) 春巻き サイダーポンチ(サイダー)	ぎょうくに ソーセージ なると かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ もやし もも、パイン みかん	きゅうり たまねぎ はるまき ゼリー サイダー	ちゅうかめん あぶら はるまき ゼリー サイダー	あぶら ごま	817 12.2	23.7 3.0	
6日 (水)	麦ごはん		鶏肉の香味焼き ユッケジャンクッパ チョレギサラダ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ごま かんこくのり わかめ	にんじん にら しょうが、キムチ、キャベツ きゅうりとうもろこし	ねぎ、にんにく しらめじもやし もも、パイン みかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	769 15.6	32.7 2.6	クッパはぞうすいのような韓国料理です。ごはんにはスープをかけていただきますよ。
7日 (木)	ごはん		あじのチーズパン粉焼き えのきと玉ねぎのみそ汁 じゃがいものきんぴら	あじ、みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ごま ななチーズ	こまつな にんじん きぬぎや	たまねぎ えのき ねぎ、ごぼう	こめ パン じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら ごま	859 15.3	31.7 2.5	
8日 (金)	麦ごはん		夏野菜カレー 青のりポテト グリーンサラダ(ドレッシング)	とりにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	パプリカ トマト、いんげん にんじん とうもろこし キャベツ、きゅうり、マッシュルーム	なす、たまねぎ ズッキーニ とうもろこし	こめ、むぎ じゃがいも でんぷん	あぶら トルシネ	808 13.2	26.3 2.8	まだまだ暑い9月、夏野菜カレーで暑さを吹き飛ばそう。なす、ズッキーニ、パプリカ、いんげん、トマト、とうもろこしの夏野菜が入っています。
11日 (月)	ごはん		魚の竜田揚げ なら玉汁 ほうれん草のごまみそ和え クリームソーダゼリー	もつかさめ かまぼこ たまご ふ、みそ、ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら ほうれん草 きゅうり	にんにく、しょうが たまねぎ しいたけ	こめ でんぷん ゼリー	あぶら ごま	786 14.4	25.3 2.8	
12日 (火)	ピザトースト		レタスとトマトのスープ ブロッコリーの Pasta 冷凍みかん	サラミ、チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ トマト、パセリ ブロッコリー セロリ、レタス	にんにく たまねぎ とうもろこし セロリ	パン スパゲッティ マヨネーズ	あぶら バター マヨネーズ	769 15.2	32.8 3.6	
13日 (水)	ごはん		カップdeコロッケ(ソース) ズッキーニのみそ汁 エスニック春雨サラダ ひとろりんごゼリー	ぶたにく ベーコン あぶらあげ みそ、とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ズッキーニ にんにく、しょうが、きゅうり ねぎとうもろこし、レモン	たまねぎ ズッキーニ きゅうり	こめ じゃがいも パン はるまき、さとう、ゼリー	あぶら ごま	791 12.6	23.6 2.9	
14日 (木)	ごはん		揚げしゅうまい 麻婆茄子 フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんにく たまねぎ しいたけ、もも、パイン、みかん	なす、しょうが にんにく たまねぎ	こめ、さとう でんぷん こむぎ	あぶら アンドワフ	993 13.5	32.4 2.4	☆揚げしゅうまい : 2つ
15日 (金)	麦ごはん		完熟トマトのハヤシライス ミモザサラダ アップルパイ	ぶたにく いんげん、まめ たまご	ぎゅうにゅう ごま、チーズ	にんじん トマト パセリ マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レモン	たまねぎ セロリ、りんご さとう マッシュルーム ルウ パイ	こめ、むぎ さとう ルウ	あぶら	803 11.7	26.8 2.3	芝山町でとれた完熟の真っ赤なトマトをたっぷり入れたハヤシライスです。トマトの甘味と酸味が絶妙です。
19日 (火)	中華麺		勝浦タンタンメンスープ 揚げぎょうざ 中華きゅうり メープルマフィン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ ねぎ、きゅうり	にんにく たまねぎ はくさい ねぎ、きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎ	あぶら ごま	794 14.7	26.0 3.8	☆揚げぎょうざ:2つ
20日 (水)	ごはん		いわしのかば焼き キムチ入りみそ汁 そぼろ和え	いわし ぶたにく とうふ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれん草 えのき、ねぎ もやし、にんにく、きゅうり	しょうが はくさい えのき、ねぎ きゅうり	こめ でんぷん さとう	あぶら	758 15.4	27.5 2.4	
21日 (木)	ごはん		ヤムニョムチキン 豆腐とザーサイのスープ もやしのナムル	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれん草 えのき、ねぎ たけのこ、ザーサイ、もやし	にんにく はくさい えのき、ねぎ もやし	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	793 16.5	29.8 2.7	☆ヤムニョムチキン:2つ ヤムニョムチキンは甘辛い味をからめた韓国の鶏肉料理です。
22日 (金)	いもごはん(ごま塩)		さばの塩こうじ焼き かき玉汁 しそひじき和え おはぎ	さば、ふ いんげん、まめ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ えのき きゅうり、もやし、キャベツ	たまねぎ しいたけ えのき	こめ さつまいも でんぷん おはぎ	ごま	767 13.0	22.8 2.7	秋分の日、秋の彼岸の中日です。秋の彼岸には「おはぎ」。春の彼岸には「ぼたもち」を食べます。
25日 (月)	麦ごはん		いかのチーズ焼き 麻婆豆腐 ブロッコリーとツナの和え物	いか とうふ ぶたにく みそ、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら ブロッコリー たけのこ、しいたけ、もやし	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ、たまねぎ	こめ、むぎ こむぎ さとう	バター あぶら ごま	794 19.8	25.7 2.6	
26日 (火)	パンズパン		照り焼きハンバーグ チーズサラダ(マヨネーズ) オニオンスープ(クルトン)	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし キャベツ、きゅうり、セロリ	しょうが たまねぎ とうもろこし	パン さとう でんぷん クルトン	あぶら マヨネーズ	783 15.0	37.2 3.9	パンズパンに、照焼ハンバーグとサラダ、マヨネーズをかけて、照焼パンガーを作って食べましょう。
27日 (水)	ごはん		ししゃものかりん揚げ こまつな和え ラーメン風みそ汁 ウエハース	ししゃも なると やきふた みそ、ツナ、かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな もやし、ねぎ キャベツ	にんにく とうもろこし もやし、ねぎ キャベツ	こめ さとう はるまき でんぷん、ウエハース	あぶら ごま	778 14.2	25.8 3.1	☆ししゃものかりん揚げ:2つ こまつな和えは、「こまつな」を「ツナ」のふりかけで和える和え物です。
28日 (木)	ごはん		チキンカツ なめこ豆腐のみそ汁 スタミナなっとう ぶどうゼリー	とりにく たまご とうふ、みそ、かつおぶし あぶらあげなっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな なめこ オクラ ほうれん草 にんにく	たいこん なめこ ねぎ、しょうが	こめ こむぎ パン ゼリー	ごま あぶら	838 16.7	26.7 2.6	9/29(金)小学校2年生中止 今年は9月29日が仲秋の名月、十五夜です。十五夜は「いも名月」ともよばれ、その時期とれるおいもをお供えします。
29日 (金)	黒米ごはん(ごま塩)		さんまとさつまいもの揚げがらめ けんちんみそ汁 お月見白玉ポンチ	さんま とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ごぼう、ねぎ たいこん にんにく もも、パイン、みかん、キウイ	にんにく ごぼう、ねぎ たいこん	こめ くろまい さつまいも、しらたまもち でんぷん、さとう、さといも	ごま あぶら	824 12.6	24.5 2.6	

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
807	27.8	830	20~30
14.5	2.8	13~20	25
		%*	%以下

\*エネルギー比%



## 夏休み明け 元気に過ごすために 生活リズムをととのえましょう。



**9月の  
おすすめ食材**



**トマト**  
夏野菜のイメージですが、芝山町では9月に入ってからが大玉トマトの最盛期を迎えます。



**秋ナス**  
かつては「秋ナスは嫁に食わずな」ということわざがあった程、旬の秋ナスは絶品です。



**新米**  
芝山町周辺では8月のお盆明け位から稲刈りが始まります。乾燥、脱穀をして、9月には新米が食卓にあがり始めます。