



# 2019年9月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
2 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		593 772	21.1 26.5
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	ごぼう・玉ねぎ・にんじん・れんこん・ねぎ		
	野菜のこんぶあえ	こんぶ	ごま・ごま油	もやし・きゅうり・小松菜・にんじん		
	五目スープ	とり肉・とうふ	サラダ油	もやし・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・しょうが		
3 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		636 841	19.3 24.0
	春巻き		サラダ油・春雨・さとう でんぷん・小麦粉	キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
	チンジャオロースー 青椒肉絲	ぶた肉	サラダ油・ごま油 さとう・でんぷん	玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・しょうが		
	わかめスープ	わかめ・ナルト	サラダ油	大根・にんじん・長ねぎ・しめじ・とうもろこし		
4 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		686 868	21.2 26.2
	ポークストロガノフ	ぶた肉	サラダ油・小麦粉 三温糖・じゃがいも	玉ねぎ・ズッキーニ・なす・にんじん・マッシュルーム にんにく・トマト・りんご(パーモントソース)		
	チーズサラダ	チーズ	(イタリアンドレッシング)	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	冷凍みかん			みかん		
5 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		651 799	26.5 30.5
	いわしのしょうが煮	いわし	さとう	しょうが		
	じぶに 治部煮	とり肉	サラダ油・三温糖 麩・でんぷん	大根・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・こんにやく		
	めった汁	ぶた肉・みそ	サラダ油・さつまいも	白菜・にんじん・ごぼう・長ねぎ		
6 (金)	コッペパン・牛乳 (りんごジャム)	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう	りんご	610 793	21.1 26.6
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉	サラダ油・でんぷん・三温糖	レモン		
	海そうサラダ (ボトル和風ドレッシング)	わかめ・とさかのり	マロニー・(和風ドレッシング)	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・とうもろこし		
	オニオンスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・にんにく		
9 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		615 752	27.8 31.6
	あじのしょうゆ焼き	あじ	サラダ油・さとう			
	こんにやくのピリ辛いため	ぶた肉	サラダ油・ごま油 ごま・三温糖	大根・こんにやく・にんじん・枝豆		
	じゃがいもともやしの みそ汁	大豆・みそ・わかめ	じゃがいも	もやし・ほうれん草・長ねぎ		
10 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		603 817	23.6 31.1
	きつねうどん汁	とり肉・油あげ・ナルト	サラダ油	玉ねぎ・大根・にんじん・ほうれん草・長ねぎ		
	ちくわのいそべ揚げ (小2個・中3個)	ちくわ・あおさ	サラダ油・小麦粉・でんぷん			
	三色あえ	かまぼこ	三温糖	小松菜・もやし		
11 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		693 858	26.6 31.9
	しゅうまい(小2個・中2個)	ぶた肉・とり肉・たら	サラダ油・小麦粉 でんぷん・さとう	玉ねぎ		
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉・大豆	サラダ油・でんぷん ごま油・さとう・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・干しいたけ・しょうが		
	はるさめサラダ		ごま油・さとう・春雨	キャベツ・にんじん・ほうれん草・きゅうり		
12 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		632 793	25.6 30.7
	めだいの西京焼き	めだい・みそ	サラダ油・さとう			
	じゃがいもの南蛮煮	みそ	ごま油・じゃがいも・さとう	にんじん・こんにやく・枝豆		
	冬瓜のスープ	とり肉	サラダ油・でんぷん	冬瓜・大根・にんじん・えのき・小松菜 長ねぎ・しょうが		

日本の味  
(石川県)

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
調味料中に含まれる食材については( )内に示しています。

今月の玉ねぎ、じゃがいも、長ねぎは高萩産です。 ※太字は高萩産です。

日	こ  ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
13 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		593 802	19.2 25.3
	うさぎ型ハンバーグ	とり肉・ぶた肉	パン粉・サラダ油 三温糖・さとう	玉ねぎ・にんにく・しょうが		
	里芋の洋風スープ	ウインナー	サラダ油・里芋	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・にんにく		
	お月見フルーツ白玉		米粉・さとう・でんぷん	パインアップル・黄桃 マンゴー・にんじん・オレンジ・みかん		
17 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		670 843	26.7 32.9
	タンメンスープ	ぶた肉	サラダ油・ごま	キャベツ・もやし・長ねぎ・にら		
	県産ほうれん草ぎょうざ (小2個・中2個)	ぶた肉・とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん	キャベツ・ほうれん草・しょうが		
	ささみとひじきのサラダ	とり肉・ひじき・大豆	三温糖・さとう・ごま油	きゅうり・にんじん・枝豆		
18 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		631 794	24.5 30.1
	さばの塩麴焼き <small>しおこうじや</small>	さば	サラダ油・さとう			
	小松菜とツナのごまあえ	まぐろ	さとう・ごま	小松菜・もやし		
	大根のスープ	とり肉	サラダ油	大根・玉ねぎ・水菜・長ねぎ・しょうが		
19 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・押し麦		612 776	25.8 31.9
	スタミナ焼き	ぶた肉	ごま油・サラダ油 ごま・三温糖	玉ねぎ・にんにく		
	白菜の香りあえ	かつお節		白菜・きゅうり・にんじん		
	あさりの中華スープ	あさり・とうふ	サラダ油・ごま油・でんぷん	もやし・チンゲン菜・たけのこ・長ねぎ・干しいたけ		
20 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		653 842	22.6 27.7
	メンチカツ	ぶた肉	サラダ油・パン粉・小麦粉 さとう・でんぷん	キャベツ・玉ねぎ		
	ブロッコリーのソテー	ウインナー	サラダ油	キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし・にんにく		
	パンプキンスープ	ベーコン・牛乳 生クリーム	サラダ油・小麦粉・バター	かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース		
24 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		659 878	23.2 29.8
	みそうどん汁	ぶた肉・みそ	サラダ油	玉ねぎ・大根・にんじん・小松菜・長ねぎ にんにく・しょうが		
	千草あえ	いか・ちくわ	さとう	もやし・キャベツ・きゅうり		
	タマゴドーナツ	鶏卵	サラダ油・小麦粉・さとう			
25 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		695 872	23.3 28.2
	キーマカレー	ぶた肉・大豆	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・りんご(バーモントソース)		
	とうふナゲット (小2個・中2個)	とうふ・鶏卵	サラダ油・小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	グリーンサラダ		(塩ドレッシング)	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・枝豆		
26 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		588 741	26.0 31.9
	カマスのゆうあん焼き	カマス	サラダ油・さとう	ゆず		
	きんぴらごぼう	とり肉・ちくわ	ごま油・ごま・三温糖	ごぼう・にんじん・こんにやく・枝豆		
	けんちん汁	とうふ	サラダ油・里芋	大根・にんじん・しめじ・長ねぎ		
27 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		607 819	24.1 30.8
	トマトソースオムレツ	鶏卵	サラダ油・三温糖 でんぷん・さとう			
	ほうれん草のソテー	とり肉	サラダ油	キャベツ・ほうれん草・とうもろこし・にんにく		
	ポトフ	ウインナー・大豆	サラダ油・じゃがいも	白菜・玉ねぎ・にんじん にんにく		
30 (月)	ごはん・はっこう乳(パイン)	はっこう乳	ごはん	パインアップル	674 842	26.1 31.8
	さんまのかば焼き	さんま	サラダ油・でんぷん 三温糖・ザラメ	しょうが		
	煮合い	ちくわ	サラダ油・三温糖	にんじん・ごぼう・れんこん・白滝		
	小松菜と卵のスープ	鶏卵	でんぷん	玉ねぎ・にんじん・小松菜		
	★★ 平均 ★★				637 816	23.9 29.4

## 5日…日本の味めぐり ~石川県~ (治部煮, めった汁)

治部煮は、鴨肉や、すだれ麩、野菜を煮た料理です。江戸時代から伝わり、武家から庶民に至るまで、広く親しまれてきたそうです。  
めった汁は、さつまいもの入った豚汁です。「めったに食べられない肉を入れる」や「やたらめったら、具を入れる」  
等の意味から、「めった汁」と呼ばれるようになったとされています。

