



令和3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 | | |
| 1 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 619 806 | 24.8 31.9 |
| | とり肉のからあげ(小2個・中3個) | とり肉 | サラダ油・小麦粉・でんぷん さとう | | | |
| | しょうがあげ | かまぼこ | 三温糖 | もやし・小松菜・しょうが | | |
| | あおさのみそ汁 | あおさ・とうふ・みそ | | <u>玉ねぎ</u> ・ <u>にんじん</u> ・白菜・ <u>長ねぎ</u> | | |
| 2 (木) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 689 863 | 28.5 34.6 |
| | 鮭フライ | 鮭 | サラダ油・小麦粉・パン粉 | | | |
| | 豚キムチ丼の具 | ぶた肉・みそ・こんぶ | ごま・ごま油・三温糖 | 白菜・ <u>玉ねぎ</u> ・大根・ <u>にんじん</u> ・にら・りんご | | |
| | 花ふのすまし汁 | とうふ・ナルト | ふ | 大根・水菜・ <u>にんじん</u> ・しょうが | | |
| 3 (金) | コッペパン(チョコレートクリーム) 牛乳 | 牛乳・脱脂粉乳 | 小麦粉・マーガリン・さとう チョコレートクリーム | | 656 821 | 18.8 23.9 |
| | ポテトカップグラタン | 豆乳 | じゃがいも・サラダ油 米粉 | ほうれん草・玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・とうもろこし | | |
| | ツナサラダ | まぐろ | 塩ドレッシング | キャベツ・きゅうり・ <u>にんじん</u> | | |
| | トマトスープ | とり肉 | サラダ油・三温糖・ <u>じゃがいも</u> | <u>にんじん</u> ・ <u>玉ねぎ</u> ・小松菜・トマト・にんにく | | |
| 6 (月) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 673 861 | 26.0 32.6 |
| | さばの塩焼き | さば | サラダ油 | | | |
| | 骨げんきあげ | ちくわ・チーズ | | もやし・小松菜 | | |
| | 豚汁 | ぶた肉・油あげ・みそ | サラダ油・ <u>じゃがいも</u> | 大根・ <u>にんじん</u> ・ <u>長ねぎ</u> ・こんにゃく | | |
| 7 (火) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 608 801 | 18.2 22.8 |
| | 春巻き | | サラダ油・春雨・さとう・ごま油 小麦粉 | <u>にんじん</u> ・キャベツ・玉ねぎ | | |
| | マーボーなす | ぶた肉・みそ | サラダ油・三温糖・ごま油 でんぷん | なす・ <u>玉ねぎ</u> ・ <u>にんじん</u> ・ピーマン | | |
| | ワンタンスープ | | サラダ油・小麦粉 | 白菜・もやし・ <u>にんじん</u> ・チンゲン菜 | | |
| 8 (水) | 麦入りごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん・麦 | | 676 850 | 17.9 21.7 |
| | チキンカレー | とり肉 | サラダ油・小麦粉・ <u>じゃがいも</u> | <u>玉ねぎ</u> ・ <u>にんじん</u> ・いんげん・トマト・にんにく・しょうが | | |
| | バンサンスー | ハム | ごま油・春雨・三温糖 | キャベツ・ <u>にんじん</u> ・きゅうり | | |
| | ぶどうゼリー | | さとう | ぶどう | | |
| 9 (木) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 638 838 | 20.4 25.9 |
| | みそカツ | ぶた肉・みそ | サラダ油・パン粉・三温糖 でんぷん・小麦粉 | | | |
| | キャベツのこんぶあげ | こんぶ | | キャベツ・もやし・小松菜・ <u>にんじん</u> | | |
| | 八杯汁 | とうふ | 里芋・でんぷん | 大根・ <u>にんじん</u> ・こんにゃく・干しいたけ・ <u>長ねぎ</u> | | |
| 10 (金) | コッペパン(りんごジャム) 牛乳 | 牛乳・脱脂粉乳 | 小麦粉・マーガリン・さとう りんごジャム | | 603 803 | 22.7 29.4 |
| | オムレツ | 鶏卵 | サラダ油・三温糖・でんぷん | | | |
| | ほうれん草のソテー | ウインナー | サラダ油 | ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく | | |
| | ABCスープ | とり肉 | サラダ油・ <u>じゃがいも</u> アルファベットマカロニ | <u>玉ねぎ</u> ・ <u>にんじん</u> ・マッシュルーム・にんにく パセリ | | |
| 14 (火) | 中華めん・牛乳 | 牛乳 | 小麦粉 | | 637 817 | 23.8 29.2 |
| | とんこつスープ | ぶた肉 | ごま油 | しょうが・キャベツ・ <u>玉ねぎ</u> ・ <u>にんじん</u> ・ <u>長ねぎ</u> ・小松菜 きくらげ・にんにく | | |
| | ピザまん | チーズ | 小麦粉・さとう | 玉ねぎ・トマト・にんにく | | |
| | ごまあえ | | ごま・三温糖 | ほうれん草・ <u>にんじん</u> ・もやし | | |

小学校
のみ

日本の味めぐり
愛知県

* 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。

今月の にんじん・長ねぎ・玉ねぎ・じゃがいも (一部) は高萩産です。※下線は高萩産です。

| 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 | | |
| 15 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 646 817 | 26.2 32.4 |
| | スタミナ焼き | ぶた肉 | サラダ油・ごま・ごま油・三温糖 | 玉ねぎ・にんにく | | |
| | 野菜のたくあんあえ | | ごま | キャベツ・にんじん・きゅうり・たくあん | | |
| | 冬瓜と肉団子のスープ | とり肉・とうふ | パン粉・でんぷん | 冬瓜・にんじん・ほうれん草・もやし・玉ねぎ | | |
| 16 (木) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 637 823 | 24.3 30.7 |
| | とうふチゲ | とうふ・ぶた肉・みそ・こんぶ | ごま・ごま油・でんぷん 三温糖 | 白菜・にんじん・長ねぎ・小松菜・玉ねぎ・大根 にら・りんご | | |
| | しゅうまい(小2個・中3個) | ぶた肉・とり肉・たら | 小麦粉・大豆粉・さとう でんぷん | 玉ねぎ | | |
| | ナムル | | ごま・ごま油・三温糖 | もやし・にんじん・ほうれん草 | | |
| 17 (金) | 丸パン・牛乳 | 牛乳・脱脂粉乳 | 小麦粉・マーガリン・さとう | | 620 844 | 18.2 23.6 |
| | コロツケ | | サラダ油・小麦粉・パン粉 じゃがいも・マーガリン | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし  | | |
| | わかめサラダ | わかめ | 和風ドレッシング | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | |
| | チンゲン菜のスープ | ウインナー | サラダ油 | 玉ねぎ・白菜・にんじん・チンゲン菜・にんにく | | |
| 21 (火) | ソフトめん・牛乳 | 牛乳 | 小麦粉 | | 625 838 | 27.4 36.8 |
| | けんちんうどん汁 | とり肉・油揚げ・かまぼこ | サラダ油・里いも | 大根・にんじん・白菜・小松菜・長ねぎ  | | |
| | ちくわのいそべあげ(小2個・中3個) | ちくわ・あおさ | サラダ油・小麦粉・でんぷん | | | |
| | お月見フルーツ白玉 | | 白玉・さとう | 黄桃・パインアップル・マンゴー・みかん | | |
| 22 (水) | ごはん・はっこう乳(いちご) | はっこう乳 | ごはん | いちご | 637 830 | 22.4 28.4 |
| | ハンバーグデミグラスソース | とり肉 | サラダ油・小麦粉 三温糖・パン粉 | 玉ねぎ・にんにく・しょうが | | |
| | チーズとキャベツのサラダ | チーズ | サラダ油・さとう | キャベツ・きゅうり・にんじん・にんにく・りんご | | |
| | オニオンスープ | ベーコン | サラダ油・じゃがいも | 玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・にんにく | | |
| 24 (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 バター | | 651 877 | 23.7 30.8 |
| | フランクフルト | フランクフルト | サラダ油・三温糖 | | | |
| | ブロッコリーサラダ | | イタリアンドレッシング | ブロッコリー・カリフラワー・にんじん | | |
| | コーンポタージュ | 牛乳・生クリーム スキムミルク・いんげんまめ | サラダ油・小麦粉 | 玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ | | |
| 27 (月) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 645 842 | 23.0 29.3 |
| | 肉団子(小2個・中3個) | とり肉 | サラダ油・さとう・パン粉 | 玉ねぎ | | |
| | 牛肉とごぼうの炒り煮 | 牛肉 | サラダ油・三温糖 | 玉ねぎ・ごぼう・にんじん・白滝・枝豆 | | |
| | きのこのみそ汁 | みそ・油揚げ | | 大根・もやし・にんじん・えのき・まいたけ・しめじ 長ねぎ・ほうれん草 | | |
| 28 (火) | ソフトめん・牛乳 | 牛乳 | 小麦粉 | | 620 824 | 25.2 33.2 |
| | カレーうどん汁 | とり肉 | サラダ油・小麦粉 でんぷん | 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草 | | |
| | さつまいもの天ぷら | | さつまいも・サラダ油・小麦粉 でんぷん | | | |
| | もやしのサラダ | まぐろ | サラダ油・さとう | もやし・小松菜・にんじん・キャベツ | | |
| 29 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 634 800 | 23.1 28.2 |
| | かますの照り焼き | かます | サラダ油・さとう | | | |
| | ごぼうサラダ | | マヨネーズ・ごま・ごま油 | ごぼう・きゅうり・とうもろこし | | |
| | 具だくさんすまし汁 | とうふ・ナルト | | 大根・白菜・水菜・しょうが | | |
| 30 (木) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 652 820 | 23.1 27.9 |
| | 肉じゃが | ぶた肉 | サラダ油・じゃがいも 三温糖 | にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・いんげん・干しいたけ | | |
| | 厚焼き卵 | 鶏卵 | さとう・でんぷん | | | |
| | 磯香あえ | のり | | ほうれん草・にんじん・もやし | | |
| | ★★ 平均 ★★ | | | | 640 830 | 23.0 29.1 |

9日・・・日本の味めぐり ～愛知県～

愛知県は、変化に富んだ地形と、伊勢湾、三河湾という豊かな漁場や多くの河川に恵まれています。夏は高温多湿で蒸し暑く、冬は晴天の日が続きます。この気候では、米麴などの発酵が進みやすいため、保存がきくように、大豆だけで作った「八丁みそ(豆みそ)」が生まれました。

豊かな食材に恵まれた土地柄で、農産物では、キャベツやぎんなん、いちじくなどが多く生産されています。給食では、八丁みそを使った「みそカツ」と「キャベツの昆布あえ」、東三河地域で古くから伝わる豆腐を使った精進料理の「八杯汁」が登場します。



愛知県

