

お月見献立

2024年の十五夜は9月17日です。
秋の行事と言えばお月見です。夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いし、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣があります。



17日はお月見デザートが出ます！
お楽しみに♪



給食でも秋の味覚が登場します♪



実りの秋

旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物には「旬」と言って、たくさんとれ、おいしくなる季節があります。今は、外国からの輸入や農業の技術が発達しているので、1年中食べられる食べ物が多いですが、食べ物の旬を知り、その季節を感じながらおいしくいただくことも大切です。



秋が旬の食べ物



かぼちゃ
コロッケ
(10日)



きのこ
ごはん
(20日)



さつまいも
パン
(24日)



こんだて名	2日	月
ぎゅうにゅう		
ごはん		
カレーライス		
ミンチカツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	764
ごはん	80	
・カレーライス		
牛肉	42	
じゃがいも	48	
玉ねぎ	36	
人参	24	
グリーンピース	6	
しょうが	0.24	
にんにく	0.18	
オニオンソテー	6	28.4
カレーウ	24	
トマトケチャップ	4.8	
鶏ガラスープ	2.4	
濃口しょうゆ	1.2	
塩	0.14	
こしょう	0.01	
菜種油	0.6	
・ミンチカツ	1個	22.3
ミンチカツ	50	
菜種油	4	

こんだて名	3日	火
ぎゅうにゅう		
パン		
・オニオンスープ		
フランクフルト		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	601
パン	80	
・オニオンスープ		
鶏肉	18	
玉ねぎ	48	
人参	12	
オニオンソテー	24	
白ワイン	0.3	
鶏ガラスープ	2.4	
塩	1	
こしょう	0.05	23.8
菜種油	1	
・フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・パイナップル(缶)	1個	
パイナップル	30	
		26.1

こんだて名	4日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
みそしる		
あじのなんばんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	637
ごはん	80	
・みそ汁		
油あげ	3.6	
冷凍豆腐	36	
人参	12	
玉ねぎ	10	
大根	6	
青ねぎ	6	
赤味噌	8	
白味噌	5	29.6
干しわかめ	0.6	
削り節	4	
・あじの南蛮漬け	1個	
鰯切り身	50	
玉ねぎ	10	
人参	2	
ピーマン	2	
でん粉	5	
濃口しょうゆ	3	16.5
砂糖	3	
米酢	2	
菜種油	3	

こんだて名	5日	木
ぎゅうにゅう		
パン(げんりょう)		
コーンラーメン		
とりにくのレモンずがけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	623
パン	45	
・コーンラーメン		
冷凍中華めん	50	
焼き豚	15	
玉ねぎ	10	
もやし	10	
人参	5	
コーン	10	
青ねぎ	5	27.7
しょうが	0.3	
豚骨スープ	2	
鶏がらスープ	2	
淡口しょうゆ	6.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	
・鶏肉のレモン酢がけ	1個	24.4
鶏肉	50	
でん粉	6	
レモン果汁	2.3	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	2.5	
酒	0.6	
菜種油	3	

こんだて名	6日	金
ぎゅうにゅう		
ごはん		
わかめスープ		
とうふハンバーグ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	552
ごはん	80	
・わかめスープ		
焼き豚	12	
玉ねぎ	24	
人参	12	
チンゲンサイ	12	
もやし	12	
干しわかめ	0.6	
鶏ガラスープ	0.12	
淡口しょうゆ	4.8	21.3
・豆腐ハンバーグ	1個	
豆腐ハンバーグ	60	
でん粉	0.3	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1	
みりん	1	
菜種油	0.5	
		13.1

こんだて名	9日	月
ぎゅうにゅう		
ごはん		
はっほうさい		
やきギョーザ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	604
ごはん	80	
・八宝菜		
豚肉	25	
むきえび	10	
玉ねぎ	36	
白菜	25	
人参	12	
たけのこ	12	
チンゲンサイ	6	22.1
でん粉	2	
鶏ガラスープ	2	
淡口しょうゆ	4	
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	
菜種油	1	
・焼きギョーザ	2個	17.4
ギョーザ	34	
菜種油	0.3	

こんだて名	10日	火
ぎゅうにゅう		
パン		
ミネストローネ		
かぼちゃコロッケ		
ぶどうゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	683
パン	55	
ミネストローネ		
ソーセージ	24	
玉ねぎ	36	
じゃがいも	24	
キャベツ	24	
人参	12	
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	8.4	21.4
白ワイン	0.2	
コンソメの素	0.3	
鶏がらスープ	2	
淡口しょうゆ	2.4	
塩	0.34	
こしょう	0.01	
・かぼちゃコロッケ	1個	24.4
かぼちゃコロッケ	60	
菜種油	3	
・ぶどうゼリー	1個	
ぶどうゼリー	40	

こんだて名	11日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
にくじゃが		
さわらのてりやき		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	654
ごはん	80	
・肉じゃが		
牛肉	20	
平天	10	
糸こんにゃく	10	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	10	
さやいんげん	2.5	30.2
濃口しょうゆ	5	
砂糖	2.5	
みりん	1	
菜種油	0.5	
削り節	2	
・鰯の照り焼き	1個	17.7
鰯切り身	50	
でん粉	0.3	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	
みりん	1.9	
菜種油	0.5	

こんだて名	12日	木
ぎゅうにゅう		
くどうパン		
コーンスープ		
にくだんこのあんかけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	575
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・コーンスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	20	
キャベツ	20	
人参	10	
コーン	20	
コンソメの素	0.5	23.1
鶏ガラスープ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・肉団子のあんかけ		
ミートボール	40	
玉ねぎ	5	
人参	5	
ピーマン	3	
でん粉	0.4	21.7
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1.2	
米酢	1	
菜種油	4	

こんだて名	13日	金
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ぶたじる		
ちくわのいそべあげ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	643
ごはん	80	
・豚汁		
豚肉	23	
油あげ	3	
突きこんにゃく	11	
大根	12	
人参	11	
白菜	11	
さがきごぼう	10	26.6
青ねぎ	8	
里芋	17	
赤味噌	8	
白味噌	4.5	
削り節	3	
・ちくわのいそべ揚げ	1個	17.7
焼きちくわ	40	
青のり	0.28	
上新粉	6	
塩	0.04	
菜種油	4	

敬老の日



さんだて名 17日 火		
ぎゅうにゅう うすまきパン ミートポテト いわしフライ おつきみデザート		
お月見献立		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	702
パン	55	
・ミートポテト		
合い挽き肉	36	
じゃがいも	36	
玉ねぎ	36	たんぱく質
人参	12	
グリーンピース	6	
マッシュルーム	6	
トマトケチャップ	12	
ウスターソース	2.4	29.2
コンソメの素	0.84	
菜種油	1	
・鰯フライ	1個	
鰯フライ	50	
菜種油	3	脂質
・お月見デザート	1個	
お月見デザート	40	
		26

さんだて名 18日 水		
ぎゅうにゅう ごはん こおりどうふのふくめに かきあげ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	697
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
切り高野豆腐	14	
焼きかまぼこ	18	
人参	6	たんぱく質
しいたけ	6	
里芋	24	
さやいんげん	3.6	
淡口しょうゆ	8.4	
砂糖	5.4	24.5
みりん	0.6	
削り節	2	
・かきあげ	1個	
かき揚げ	50	
菜種油	3	脂質
		23.1

さんだて名 19日 木		
ぎゅうにゅう パン(げんりょう) カレーうどん いろどりいため NEW		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	593
パン	45	
・カレーうどん		
冷凍うどん	60	
牛肉	20	
油あげ	5	たんぱく質
玉ねぎ	30	
人参	15	
青ねぎ	5	
カレールー	14	
濃口しょうゆ	4	25.6
みりん	1	
削り節	3	
昆布	0.5	
・いろどりゆめ		
ベーコン	15	脂質
玉ねぎ	25	
人参	10	
ピーマン	10	
塩	0.1	
こしょう	0.01	20.8
菜種油	1	

さんだて名 20日 金		
ぎゅうにゅう きのこごはん すまし汁 やきとりふう		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	602
きのこごはんの素	20	
ご飯	80	
・すまし汁		
焼きかまぼこ	12	
冷凍豆腐	24	たんぱく質
大根	12	
人参	12	
青ねぎ	6	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	6	26
削り節	3	
・焼き鳥風		
鶏肉	50	
白ねぎ	7	
にんにく	0.01	脂質
みりん	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.4	
		17.8

振替休日

さんだて名 24日 火		
ぎゅうにゅう さつまいもパン チンゲンサイのスープ タンドリーチキン		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	618
おさつダイス	16	
パン	55	
・チンゲンサイのスープ		
焼き豚	15	
春雨	3.6	たんぱく質
玉ねぎ	34	
チンゲンサイ	24	
人参	12	
しょうが	0.3	
鶏ガラスープ	3	28.4
淡口しょうゆ	6	
・タンドリーチキン		
鶏肉	60	
しょうが	0.01	
にんにく	0.01	脂質
トマトケチャップ	2	
カレー粉	0.4	
濃口しょうゆ	0.9	
みりん	0.5	
塩	0.1	24.3
こしょう	0.01	
オリーブ油	0.3	
菜種油	1	


さんだて名 25日 水		
ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 はるまき		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	726
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
合い挽き肉	28	
冷凍豆腐	96	
人参	16	たんぱく質
青ねぎ	7	
しいたけ	6	
しょうが	0.6	
でん粉	2.8	
赤味噌	9.6	26.6
トウバンジャン	0.06	
鶏ガラスープ	1.2	
濃口しょうゆ	1.4	
砂糖	1.8	
酒	0.6	脂質
ごま油	0.7	
菜種油	1.2	
・春巻き	1個	
春巻	50	
菜種油	4	23.3

さんだて名 26日 木		
ぎゅうにゅう パン ビーフシチュー やきとうもろこし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	636
パン	55	
・ビーフシチュー		
牛肉	40	
玉ねぎ	46	
じゃがいも	34	たんぱく質
人参	17	
グリーンピース	8	
マッシュルーム	6	
オニオンソテー	11	
トマトケチャップ	1.2	25.5
ハヤシルウ	12	
ウスターソース	0.5	
コンソメの素	0.5	
鶏ガラスープ	1	
こしょう	0.02	脂質
・焼きとうもろこし	1個	
とうもろこし	35	
濃口しょうゆ	1	
みりん	1	
菜種油	0.5	23.3

さんだて名 27日 金		
ぎゅうにゅう ごはん けんちん汁 さけのしおやき アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	618
ご飯	80	
・けんちん汁		
油あげ	6	
冷凍豆腐	24	
大根	18	たんぱく質
人参	12	
里芋	12	
青ねぎ	6	
淡口しょうゆ	6	
酒	1.2	28.6
削り節	3.6	
・鯉の塩焼き	1個	
サケ切身	50	
塩	0.1	
菜種油	0.5	脂質
・アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	
		14.7

さんだて名 30日 月		
ぎゅうにゅう なめし(げんりょう) わかめうどん まぐろのたつたあげ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	622
菜めしの素	2.8	
ご飯	70	
・わかめうどん		
冷凍うどん	55	
焼きかまぼこ	15	たんぱく質
油あげ	8	
人参	10	
青ねぎ	8	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	6.5	33.7
みりん	0.5	
削り節	3	
昆布	0.5	
・まぐろの竜田揚げ		
まぐろ角切	60	脂質
しょうが	1.2	
でん粉	3	
濃口しょうゆ	3	
みりん	1	
酒	1.5	14.2
菜種油	3	

9月1日 防災の日




備蓄食の見直しを！

地震や豪雨などの大規模災害に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう！！


9月平均栄養摂取量（中学年を100とする）

献立表


最低限備えておきたい物




飲料水は1人1日
3ℓ程度




2kgの米1袋があれば、
約27食分になる




缶詰、レトルト食品
など、そのまま食べ
られる物が便利



簡単な調理ができる
カセットコンロはガス
の確認をしましょう



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。



お家からスプーンを持って来ましょう。