

2024年9月献立表(こんだてひょう)

2024年9月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
2 (月)	非常食カレー	牛乳	うるち米	コーン、人参	トマトジュース	9 (月)	牛乳	米				
			じゃがいも、植物油	玉ねぎ、しめじ	カレーパウダー		野菜すまし汁	鶏肉			人参、大根	淡口しょうゆ
			粉あめ	玉ねぎエキス	食塩、酵母エキス						ごぼう、しめじ	みりん、酒
	ポトフ	ミートボール	じゃがいも	玉ねぎ、人参	塩、こしょう		ねぎ塩豚丼	豚肉	ごま油、サラダ油		玉ねぎ、白ねぎ	酒、みりん
	ラフランスゼリー		砂糖	洋ナンピューレ					青ねぎ、にんにく	塩、こしょう、コンソメ		
3 (火)	牛乳	牛乳				10 (火)	牛乳					
	パン		パン				パン		パン			
	コンソメスープ	ベーコン		人参、玉ねぎ	鶏ガラ、生姜		コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	人参、玉ねぎ	鶏ガラ、生姜	
				もやし、白菜	淡口しょうゆ						塩、こしょう、コンソメ	淡口しょうゆ
	ビーフン炒め	豚肉	サラダ油	生姜、人参	塩、こしょう、コンソメ	ミニ焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ、人参	焼きそばソース		
			ビーフン	キャベツ、しいたけ	濃口しょうゆ		青さ	サラダ油	玉ねぎ	ウスターソース		
		砂糖		チンゲン菜						塩、こしょう		
4 (水)	牛乳	牛乳				11 (水)	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米			
	きのこのみそ汁	きざみ揚げ		しめじ、えのき	削り節、昆布		沢煮椀	豚肉			大根、ごぼう	削り節、昆布
		プチ豆腐		人参、玉ねぎ	青ねぎ						人参、ほうれん草	淡口しょうゆ
	赤みそ、白みそ									みりん、塩		
	かつおの角煮	かつお	砂糖	大根、生姜	酒、みりん	アジフライ	アジ	小麦粉、パン粉			塩、こしょう	
					濃口しょうゆ	とんかつソース		米油			とんかつソース	
5 (木)	牛乳	牛乳				12 (木)	牛乳					
	パン		パン				パン		パン			
	豆乳スープ	鶏肉	じゃがいも	人参、キャベツ	鶏ガラ、生姜		ミネストローネ	鶏肉	マカロニ	人参、キャベツ	鶏ガラ、生姜	
		豆乳、白みそ		パセリ	塩、こしょう、コンソメ				サラダ油	玉ねぎ、パセリ	ケチャップ	
	ウインナーのケチャップ炒め	ウインナー	サラダ油	玉ねぎ、人参	ケチャップ、塩	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ、パセリ	ウスターソース		
				青ピーマン	ウスターソース					鶏ガラ、生姜		
										塩、こしょう		
6 (金)	牛乳	牛乳				13 (金)	牛乳					
	かやくご飯	油揚げ	米、水	たけのこ、ごぼう	こんにゃく		ご飯		米			
			砂糖	人参、しいたけ	醤油、酢、みりん		豚汁	豚肉			大根、人参	削り節、昆布
	きざみうどん	鶏肉、きざみ揚げ	うどん	人参、青ねぎ	かつお、昆布、塩			きざみ揚げ			白菜、青ねぎ	
	焼き蒲鉾			淡口しょうゆ		赤みそ、白みそ						
				濃口しょうゆ		五目大豆煮	大豆	砂糖	人参、ごぼう	こんにゃく		
				塩、みりん			鶏肉		いんげん	濃口しょうゆ		
	ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ	小麦粉		塩					みりん、酒		
		青さ	米油									
小学生	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
9月平均栄養量	606	15	26	2	280	66	2	170	0.6	0.5	20	4
中学生	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
9月平均栄養量	768	14	26	2.5	320	85	2.5	248	0.7	0.5	30	6

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
17 (火)	牛乳	牛乳				24 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				パン		パン		
	ミートボールスープ	ミートボール	春雨	人参、白菜	鶏ガラ、生姜		サンラータン風	鶏肉、豆腐	春雨	人参、しいたけ	鶏ガラ、生姜
				玉ねぎ	塩、こしょう、コンソメ				砂糖	たけのこ、玉ねぎ	淡口しょうゆ、酢
	豚肉の トマトソースがけ	豚肉 バター	砂糖	トマト缶	塩、こしょう	チンジャオロース風	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ、人参	塩、こしょう	
18 (水)	牛乳	牛乳				25 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	八宝菜	豚肉、イカ	サラダ油	白菜、人参、生姜	酒、淡口しょうゆ		みそ汁	きざみ揚げ	さつまいも	人参、白菜	削り節、昆布
			片栗粉	玉ねぎ、もやし	塩、こしょう			赤みそ、白みそ		青ねぎ	
	焼き餃子	豚肉	小麦粉、片栗粉	玉ねぎ、ニラ、キャベツ	しょうゆ	里芋の煮物	鶏肉	里芋	ごぼう、大根	こんにやく、みりん	
		大豆たんぱく	砂糖、ごま油	にんにく、生姜	塩・こしょう			砂糖、	人参、いんげん	濃口しょうゆ	
19 (木)	牛乳	牛乳				26 (木)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				パン		パン		
	スパイシー スパゲッティ	豚肉	スパゲッティ	生姜、にんにく	塩、こしょう		コンソメスープ	ベーコン	マカロニ	人参、キャベツ	鶏ガラ、生姜
			サラダ油	玉ねぎ、人参	ウスターソース					玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう、コンソメ
		カレールウ	青ピーマン	濃口しょうゆ		おからコロッケ	おから	じゃがいも	白ねぎ、玉ねぎ	塩、こしょう	
	イタリアンサラダ	ハム		トマト缶	カレー粉			小麦粉、サラダ油	人参		
	イタリアンドレッシング		ドレッシング	キャベツ、人参	ケチャップ	とんかつソース		米油		とんかつソース	
			※卵なし、別付け		塩、こしょう						
20 (金)	牛乳	牛乳				27 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	田舎汁	鶏肉	里芋	人参、ごぼう	淡口しょうゆ		ワンタンスープ	ワンタン(豚)	ワンタン(小麦)	白菜、玉ねぎ	塩、こしょう、コンソメ
		きざみ揚げ		しいたけ、青ねぎ	みりん、塩					人参、たけのこ	淡口しょうゆ
	サバの味噌煮	サバ	砂糖	生姜	酒、みりん	マーボー豆腐	豚肉、豆腐	サラダ油	玉ねぎ、ニラ	トウバンジャン	
		赤みそ			濃口しょうゆ	赤みそ	赤みそ	砂糖、片栗粉	人参	濃口しょうゆ	
						八丁みそ				鶏ガラ、生姜	
30 (月)	牛乳	牛乳				30 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	ハヤシライス	豚肉	じゃがいも	人参、玉ねぎ	ケチャップ		ハヤシライス	豚肉	じゃがいも	人参、玉ねぎ	ケチャップ
			ハヤシルウ	グリーンピース	ウスターソース				ハヤシルウ	グリーンピース	
		サラダ油、砂糖	トマト缶	濃口しょうゆ			サラダ油、砂糖	トマト缶	濃口しょうゆ		
			塩、こしょう			ツナサラダ	ツナ		きゅうり		
									キャベツ		
						和風ドレッシング		ドレッシング	人参		
								※卵なし、別付け			

9月1日 防災の日

食の備えは万全ですか？

地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくとう安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際を作って食べる体験をしてみたいかがでしょうか。

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

1人1日分の食品例

- 水 1ℓ
- 野菜の缶詰 1缶
- 野菜ジュース 200cc
- 乾パン、パンの缶詰 1缶
- ごはん 1缶
- カンパン 1~2食分
- 切りもち (水戻しできるもの) 2個
- もち
- 好きなお菓子

+

おはし・スプーン・フォーク

- ウェットティッシュ
- ウェットティッシュ
- はさみ
- マッチやライター
- 紙コップ

熱源が不要なものを中心に、避難する際に持ち出せるよう防災袋などにまとめておきましょう。

備蓄食料品例

※日ごろから日持ちする食品を買い置きし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を蓄めて3日程度備えておきましょう。	精米・ぬ洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節、桜エビ)、ロングライフ牛乳など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこ)、日持ちする野菜や果物類、即席の汁物、調味料、お菓子など。