

# 9月 献立表(こんだてひょう)

2023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	
1 (金)	牛乳 豚丼 野菜汁	牛乳				8 (金)	牛乳 ご飯 きのこのみそ汁 かつおの角煮 雑穀ふりかけ	牛乳				
			こめ						こめ			
		豚肉	砂糖	たまご 玉ねぎ 人参	こいくち 濃口しょうゆ みりん				あぶら 油揚げ 豆腐		しめじ・えのき 人参 だいこん 大根	けず 削り節・昆布
		鶏肉	あか 赤みそ しろ 白みそ	人参 人参 大根 ごぼう しめじ こまつな 小松菜 あお 青ねぎ	けず 削り節・昆布			あか 赤みそ・白みそ		あお 青ねぎ		
4 (月)	牛乳 ハヤシライス 鉄骨サラダ (パンパンジードレッシング)	牛乳				11 (月)	牛乳 ミートボール カレーライス イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳				
			こめ						こめ			
		牛肉 豚肉	じゃがいも ハヤシルウ ※アレルゲンフリー サラダ油 砂糖	人参 人参 たまご 玉ねぎ グリーンピース トマト(缶)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう				豚肉 鶏肉	パン粉 じゃがいも カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	たまご 玉ねぎ 人参 りんごピューレ	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう
		ちりめんじゃこ ひじき い 煎り大豆	ドレッシング ※卵なし 別付け	ほうれん草 人参 切り干し大根				エビ タコ	ドレッシング ※卵なし 別付け	きゅうり キャベツ		
※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざった漁法で捕獲しています。												
5 (火)	牛乳 パン レタススープ ガリパタポーク ぶどうゼリー	牛乳				12 (火)	牛乳 焼きそばパン (パン/ミニ焼きそば) コンソメスープ	牛乳				
			パン						パン			
		鶏肉		レタス 人参 たまご 玉ねぎ もやし	とり 鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ 塩・こしょう コンソメ				豚肉 イカ ちくわ 青のり 鶏肉	中華麺 サラダ油	キャベツ 人参 もやし たまご 玉ねぎ	ソース 塩・こしょう
		豚肉	バター	しめじ たまご 玉ねぎ にんにく	塩・こしょう 酒・みりん 濃口しょうゆ					じゃがいも	人参 白菜 たまご 玉ねぎ パセリ	とり 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
	砂糖	ぶどう果汁	ゲル化剤									
6 (水)	牛乳 ご飯 けんちんうどん とり天 キャベツのおかか和え	牛乳				13 (水)	牛乳 ご飯 沢煮椀 アジフライ 切り干し大根の 煮物	牛乳				
			こめ						こめ			
		豆腐	うどん	ごぼう 人参 大根 しいたけ あお 青ねぎ	こんにやく 削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん・塩				豚肉		だいこん 大根 ごぼう 人参 こまつな 小松菜	けず 削り節・昆布 淡口しょうゆ みりん・塩
		鶏肉	てん 天ぷら粉 こめあがら 米油	生姜	塩・こしょう 酒				あじ	パン粉・小麦粉 米油		塩・こしょう
	砂糖	キャベツ	淡口しょうゆ			油揚げ	砂糖 サラダ油	切り干し大根 人参	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒・みりん			
7 (木)	牛乳 黒糖パン 豆乳スープ ウインナーの ケチャップ炒め	牛乳				14 (木)	牛乳 パン ミネストローネ ポテトのチーズ焼き	牛乳				
			パン 黒糖						パン			
		鶏肉	じゃがいも	人参 人参 キャベツ たまご 玉ねぎ	とり 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ				ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ 人参 たまご 玉ねぎ セロリ パセリ トマト(缶)	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ・生姜
		ウインナー	サラダ油	たまご 玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩				ウインナー チーズ	じゃがいも		塩・こしょう
	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	616	15	30	2.1	305	72	2.6	191	0.6	0.5	22	4.8



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
15 (金)	牛乳	牛乳				25 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米				梅ちりごはん	ちりめんじゃこ	米	梅	塩
	豚汁	豚肉		人参	こんにやく		がんとどきの旨煮	※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。			
		豆腐		白菜	削り節・昆布			豚肉	じゃがいも	人参	うすくち
		油揚げ		もやし				がんとどき	砂糖	大根	淡口しょうゆ
	赤みそ・白みそ		青ねぎ		ほう天			いんげん豆	濃口しょうゆ		
	五目煮豆	大豆		人参	濃口しょうゆ	棒天ぷら		みりん	酒・削り節		
	梨ゼリー	ひじき		ごぼう	みりん	ツナ	砂糖	キャベツ	酢		
		鶏肉		いんげん豆	酒		マヨネーズ	人参・小松菜	しょうゆ		
			砂糖	梨果汁	ゲル化剤		※卵なし 和えています	レモン汁	塩		
19 (火)	牛乳	牛乳				26 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				パン		パン		
	サンラータン	豚肉	春雨	人参	鶏ガラ・生姜		チンゲン菜のスープ	鶏肉	春雨	チンゲン菜	鶏ガラ・生姜
		豆腐	ゴマ油	しいたけ	淡口しょうゆ			豆腐	玉ねぎ	玉ねぎ	淡口しょうゆ
			でんぷん	たけのこ	酢・塩・こしょう				人参	人参	塩・こしょう
			チンゲン菜	コンソメ					コンソメ		
	おからコロッケ(ソース)	おから	じゃがいも	白ネギ・人参	塩・こしょう	おから	小麦粉・米油	パセリ	塩・こしょう		
	キャベツ		小麦粉・米油	玉ねぎ	ソース	キャベツ		キャベツ	塩・こしょう		
				キャベツ				キャベツ	濃口しょうゆ		
20 (水)	牛乳	牛乳				27 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米				ごはん		米		
	八宝菜	豚肉	サラダ油	白菜・人参	酒		さつまいものみそ汁	鶏肉	さつまいも	人参	削り節・昆布
		イカ	でんぷん	玉ねぎ・もやし	淡口しょうゆ			赤みそ・白みそ		白菜	はくさい
		エビ		青ねぎ・しめじ	塩・こしょう				大根	だいこん	小松菜
			生姜	鶏ガラ・生姜		小松菜		こまつな			
	焼き餃子	豚肉	小麦粉	玉ねぎ・ニラ	しょうゆ	イカ	小麦粉	青ねぎ	塩・こしょう		
		大豆たんぱく	でんぷん	キャベツ	塩・こしょう		米油	生姜	酒・みりん		
			砂糖・ごま油	にんにく・生姜			砂糖	にんにく	濃口しょうゆ		
									トウバンジャン		
21 (木)	牛乳	牛乳				28 (木)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				パン		パン		
	スパイシースパゲティ	豚肉	スパゲティ	生姜・にんにく	塩・こしょう		コロコロ豚のトマト煮	豚肉	サラダ油	ブロッコリー	コンソメ
		鶏肉	サラダ油	玉ねぎ	ウスターソース			砂糖	しめじ	しめじ	塩・こしょう
			カレールウ	人参	濃口しょうゆ				人参	人参	ケチャップ
		※アレルゲンフリー	青ピーマン	カレー粉		キャベツ		キャベツ	ウスターソース		
	ハムサラダ(ゴマドレッシング)	ハム	ドレッシング	キャベツ	コーン	ジャーマンポテト		トマト(缶)	トリ		
			※卵なし	人参		ウインナー	じゃがいも	人参	塩・こしょう		
			別付け	コーン		飲むヨーグルト(マスカット味)		パセリ			
							発酵乳	マスカット果汁			
22 (金)	牛乳	牛乳				29 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米				ごはん		米		
	田舎汁	鶏肉	里芋	大根	こんにやく		月見つみれ汁	わかめ・油揚げ	でんぷん	人参・コーン	削り節・昆布
		油揚げ	人参	人参	淡口しょうゆ			すりみ	砂糖	玉ねぎ・小松菜	
			ごぼう	ごぼう	みりん・塩			赤みそ・白みそ		青ねぎ・ほうれん草	
		えのき	えのき	削り節・昆布	鶏肉	里芋		大根	こんにやく		
	さばのみそ煮	さば	砂糖	生姜	みりん	里芋	人参	削り節・昆布			
							上新粉	いんげん豆	みりん・酒・醤油		
						お月見だんご(みたらし)	砂糖・水あめ		しょうゆ		

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね! 9月は「健康増進普及月間」です。主食だけでなく、肉や魚のおかず、野菜のおかずを組み合わせ合わせた食事を意識しましょう。

★もつと野菜を食べましょう  
野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

**野菜をとるコツ**

- 加熱してカサを減らす
- みそ汁やスープに加える
- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★減塩を意識しましょう  
食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

**減塩のコツ**

- めん類のスープを残す
- 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ
- 柑橘類の酸味、香辛料、わやみに調味料を使わない

★カルシウムをとりましょう  
カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

**カルシウムを多く含む食品**

- 牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

**ビタミンDを多く含む食品**

- サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

**ビタミンDを多く含む食品**