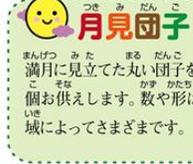
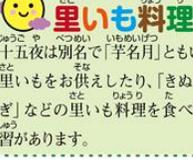


# 9月 献立表(こんだてひょう)

2022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<br>献立名 | 材料名(ざいりょう名)    |                                |                |                | 日  | こんだてめい<br>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<br>(木)     | 牛乳            | ぎゅうにゅう<br>牛乳   |                                |                |                | 8<br>(木)   | 牛乳              | ぎゅうにゅう<br>牛乳    |              |                |                 |                |              |                |
|              | パン            | とりにく<br>鶏肉     | パン                             | にんじん<br>人参     | とりにく<br>鶏ガラ・生姜 |  | 黒糖パン            |                 | パン           | こくとう<br>黒糖     |                 |                |              |                |
|              | コンソメスープ       |                | じゃがいも                          | キャベツ           | しお<br>塩・こしょう   |  | 豆乳スープ           | ウインナー           | じゃがいも        | にんじん<br>人参     | とりにく<br>鶏ガラ・生姜  |                |              |                |
|              | ポークビーンズ       | 大豆             | サラダ油                           | たま<br>玉ねぎ      | コンソメ           |  | 白みそ             | しろ<br>白みそ       | とうにゅう<br>豆乳  | たま<br>玉ねぎ      | しお<br>塩・こしょう    |                |              |                |
| マーガリン        | ぶたにく<br>豚肉    | さとう<br>砂糖      | にんじん<br>人参                     | パセリ            | 淡口しょうゆ         | ガリバタポーク  | ぶたにく<br>豚肉      | バター             | しめじ          | たま<br>玉ねぎ      |                 |                |              |                |
|              |               |                | マーガリン                          |                |                |  |                 |                 | にんにく         | しお<br>塩・こしょう   | うすくち<br>酒       | こいくち<br>濃口しょうゆ | みりん          |                |
| 2<br>(金)     | 牛乳            | ぎゅうにゅう<br>牛乳   |                                |                |                | 9<br>(金)   | 牛乳              | ぎゅうにゅう<br>牛乳    |              |                |                 |                |              |                |
|              | 豚丼            | ぶたにく<br>豚肉     | こめ<br>米                        | たま<br>玉ねぎ      | こいくち<br>濃口しょうゆ |  | ご飯              | わかめ・油揚げ         | でんぷん         | にんじん<br>人参・コーン | けず<br>削り節・昆布    |                |              |                |
|              | 野菜汁           | とりにく<br>鶏肉     | さとう<br>砂糖                      | にんじん<br>人参     | みりん            |  | お月見みれ汁          | すりみ             | さとう<br>砂糖    | たま<br>玉ねぎ・小松菜  | あか<br>青ねぎ       |                |              |                |
|              |               | あか<br>赤みそ      |                                | いんげん豆          | けず<br>削り節・昆布   |  | お月見団子<br>(みたらし) | さといも<br>里芋の煮物   | とりにく<br>鶏肉   | さといも<br>里芋     | だいこん<br>大根      | にんじん<br>人参     | いんげん豆        | みりん・酒・醤油       |
|              | しろ<br>白みそ     |                | ごぼう                            | しめじ            | 小松菜            | あお<br>青ねぎ  |                 | さとう<br>砂糖       | 上新粉          |                |                 | しょうゆ           |              |                |
|              |               |                |                                |                |                |  |                 |                 | みず<br>砂糖・水あめ |                |                 |                |              |                |
| 5<br>(月)     | 牛乳            | ぎゅうにゅう<br>牛乳   |                                |                |                |  <span style="float: right;">2022年の十五夜は9月10日です。</span>   |                 |                 |              |                |                 |                |              |                |
|              | ハヤシライス        | ぎゅうにゅう<br>牛肉   | こめ<br>米                        | にんじん<br>人参     | ケチャップ          | <p>十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちよとど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; text-align: center;">  <p><b>お月見団子</b><br/>まんげつみたまるだんご<br/>満月に見立てた丸い団子を15日個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; text-align: center;">  <p><b>里いも料理</b><br/>じゅうごやべつめい いもりょうり<br/>十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。</p> </div> </div> |                 |                 |              |                |                 |                |              |                |
|              | 鉄骨サラダ         | ぶたにく<br>豚肉     | じゃがいも                          | ハヤシルウ          | ウスターソース        |  |                 |                 |              |                |                 |                |              |                |
|              | ちりめんじゃこ       | ドリッシング         | 小松菜                            | にんじん<br>人参     | き<br>切り干し大根    |  |                 |                 |              |                |                 |                |              |                |
| ひじき          | ※卵なし          | べつづけ           | ※ちりめんじゃこは、えび・かきが混ざる漁法で捕獲しています。 |                |                |  |                 |                 |              |                |                 |                |              |                |
| 煎り大豆         | 別付け           |                |                                |                |                |  |                 |                 |              |                |                 |                |              |                |
| 6<br>(火)     | 牛乳            | ぎゅうにゅう<br>牛乳   |                                |                |                | 12<br>(月)  | 牛乳              | ぎゅうにゅう<br>牛乳    |              |                |                 |                |              |                |
| パン           | ベーコン          | パン             | はるさめ<br>春雨                     | レタス・人参         | とりにく<br>鶏ガラ・生姜 |  | ご飯              | ぶたにく<br>豚肉      | こめ<br>米      | サラダ油           | はくさい<br>白菜・人参   | しけ<br>酒        |              |                |
| レタススープ       |               | たま<br>玉ねぎ・もやし  | セロリ                            | 淡口しょうゆ         | しお<br>塩・こしょう   |  | 八宝菜             | イカ              | でんぷん         | たま<br>玉ねぎ・荀    | もやし             | うすくち<br>淡口しょうゆ | しお<br>塩・こしょう | とりにく<br>鶏ガラ・生姜 |
| 鶏肉と枝豆のキャベツ焼き | とりにく<br>鶏肉    | パン粉            | キャベツ                           | しょうゆ           | コンソメ           |  | 焼き餃子            | エビ              | えび           | しいたけ           | たま<br>玉ねぎ・ニラ    | しょうゆ           |              |                |
| ブロッコリー       |               | こむぎ<br>小麦粉     | たま<br>枝豆・玉ねぎ                   | みりん            | しお<br>塩        |  | 大豆たんぱく          | こむぎ<br>小麦粉      | でんぷん         | キャベツ           | しお<br>塩・こしょう    |                |              |                |
| 7<br>(水)     | 牛乳            | ぎゅうにゅう<br>牛乳   |                                |                |                | 13<br>(火)  | 牛乳              | ぎゅうにゅう<br>牛乳    |              |                |                 |                |              |                |
| ご飯           | とうふ<br>豆腐     | こめ<br>米        | うどん                            | ごぼう            | こんにやく          |  | パン              | とりにく<br>鶏肉      | パン           | ちゅうが<br>中華麺    | キャベツ            | しけ<br>酒        |              |                |
| けんちゃん        |               | にんじん<br>人参     | だいこん<br>大根                     | しいたけ           | けず<br>削り節・昆布   |  | ひるぜん焼きそば        | ちくわ             | サラダ油         | にんじん<br>人参・もやし | たま<br>玉ねぎ       | こいくち<br>濃口しょうゆ |              |                |
| とり天          | とりにく<br>鶏肉    | てん<br>天ぷら粉     | しょうが<br>生姜                     | みりん・塩          | こいくち<br>濃口しょうゆ |  | (みそダレ焼きそば)      | あか<br>赤みそ       | ごま油          | りんごピューレ        | しょうが<br>生姜・にんにく | みりん            |              |                |
| キャベツのおかか和え   | けず<br>削り節     | さとう<br>砂糖      | キャベツ                           | うすくち<br>淡口しょうゆ |                | せとうち   | ツナ              | さとう<br>砂糖・マヨネーズ | キャベツ・人参      | こまつな<br>小松菜    | しけ<br>酒         |                |              |                |
|              |               |                |                                |                |                | さっぱりサラダ  | ちりめんじゃこ         | ※卵なし            | レモン汁         |                | あ<br>和えています     | ふどう果汁          | ゲル化剤         |                |
|              |               |                |                                |                |                | ぶどうゼリー   |                 |                 |              |                |                 |                |              |                |
|              | 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      | 628           | 14             | 30                             | 2              | 311            | 75   | 2.7             | 207             | 0.58         | 0.47           | 23              | 5              |              |                |

