

# 9月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいのななかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのななかま からだのちようしをととのえるもの ビタミン(しょうもつせんい)		きいろのななかま ねつちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱく質 1群	むきつ 2群	3群	4群	たんすいかぶつ 5群		しつ 6群
1	水	☆ ほうさいのひきゅうしょく ☆ きゅうきゅうカレー	○	すいとん かんパン バナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ バナナ	きゅうきゅうカレー かんパン		9/1は防災の日です。避難場所や食べ物の備蓄を確認しましょう。給食でもなるべく火を使わずにできる献立です。
2	木	☆ 生産者さんを応援！こだわり食材を食べよう ☆ ～かんぱち～ むぎごはん	○	かんぱちのごましょうゆやき トマトにくじゃが なめこのみそしる ぶどう	かんぱち とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ なめこ ねぎ ぶどう	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	かんぱちは、お刺身やお寿司でよく食べられる魚です。すりごまとしょうゆを使った下味で、お刺身風の味付けにしました。ぶどうは、山梨産の今一番おいしい品種を仕入れます。
3	金	むぎごはん	○	いかのチーズやき チンジャオロースー なつやさいのサンラータン グレープフルーツゼリー	いか ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう プロセスチーズ	パセリ なら ピーマン パプリカ ミニトマト	しょうが にんにく たけのこ なす ズッキーニ	こめ むぎ さとう かたくりこ ゼリーのもと	あぶら ごまあぶら	チンジャオロースーはピーマンなどをせん切りにした炒め物、サンラータンはすっぱいスープです。
6	月	もずくとうめ さっぱりごはん	○	ほっけのピリからやき とうがんのそぼろあん とんじり むらさきもチップス	かつおぶし ほっけ とりにく みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	うめ とうがん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	冬瓜は「冬」という漢字が使われていますが、夏野菜のひとつです。腐りにくく、冬まで保存できることから名付けられました。
7	火	ちゅうかどん	○	パンパンジーサラダ えだまめ フローズンヨーグルト	ぶたにく いか なた うずらのたまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし きゅうり えだまめ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	パンパンジーは、蒸し鶏にごまダシをかけた中華おかずです。今日は給食風にアレンジした、ささみと野菜のサラダです。
8	水	☆ おはなしきゅうしょく ☆ ～じゃがいもポテトくん～ ピザトースト	○	コロコロポテトサラダ とりにくとやさいのスー れいとようなし	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう プロセスチーズ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ とうもろこし ようなし	パン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	じゃがいものじゃーむすは、家族、親戚みんなで八百屋さんに連れてこられました。お父さん、お母さん、妹が次々とお客さんに買われていき、家族はハラハラになってしまいます。
9	木	むぎごはん	○	ヤンニョムチキン かいそうサラダ はるさめスープ ココアプリン	とりにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら	にんにく キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのき	こめ かたくりこ むぎ かたくりこ さとう はるさめ プリンのもと	あぶら ごまあぶら ごま	ヤンニョムは、韓国で「合わせ調味料」という意味です。今回は、から揚げを甘い合わせ調味料に絡めます。
10	金	☆ うんどうかいが ばんぞ！きゅうしょく ☆ カツカレー	○	あかしらサラダ おひさまオレンジゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも カレーウ さとう ゼリーのもと	あぶら ごま	運動会に向け、今年は給食で初めてのカツカレーです。ゼリーは快晴の太陽、サラダは赤組と白組をイメージしました。
14	火	ごもく チャーハン	○	あじのなんばんつけ わかめスープ あんにんどうふ	ぶたにく たまご ベーコン とうふ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん パプリカ	ねぎ しいたけ えのき たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう ゼリーのもと	あぶら ごまあぶら ごま	----- 中：振替休日 ----- 南蛮漬は、揚げた魚や肉に甘酢をかけた料理です。
15	水	☆ 中1 きぼうこんだて ☆ はくまい	○	ポークソテー カラフルサラダ ワントンスープ グレープゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ にんじん なら	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ もやし	こめ ワントン ゼリーのもと	ドレッシング ごまあぶら あぶら	中学校1年生2人の献立を組み合わせました。ポークソテーは給食では初めてですが、白いご飯が進む味づくりに挑戦します。
16	木	みそラーメン	○	だいこんサラダ こくとうちゅうかむシパン	ぶたにく みそ ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし だいこん とうもろこし ねぎ レーズン	ちゅうかめん ミックスこ さとう くろざとう	ごまあぶら あぶら	給食センターでの配膳から食べるまで時間がある中学校では、今年度うどんやラーメンがよりおいしく食べられるように試行錯誤しています。
17	金	きのこの ハヤシライス	○	こまつなソテー かきとりんごのヨーグルトあえ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えのき キャベツ マッシュルーム とうもろこし かき りんご	こめ むぎ こむぎこ ハヤシルウ	あぶら なまクリーム バター	給食で人気のハヤシライスやカレーも今年度は、季節ごと食材を変えて出しています。今月は秋の始まりにふさわしいきのこのハヤシライスです。
21	火	☆ じゅうごや おつきみ きゅうしょく ☆ さつまいもごはん	○	さんまのしおやき ごまあえ みそけんちんじる みたらしだんご	さんま とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さつまいも さとう しらたま かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	十五夜は、別名「芋名月」と呼ばれ、秋の作物の収穫に感謝する日です。昔は単に美しい月を眺める日だったそうです。
22	水	ガパオライス	○	こいする♡ポテサラ ベーコンとレタスのスープ ぶどう	ぶたにく こおりどうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン パプリカ しめじ レタス ぶどう	にんにく たまねぎ パジル きゅうり ピーツ たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	中学校の平井ハンナさんが丹課(総合的な学習の時間)で栽培したパジルとピーツを使った献立です。
24	金	☆ おはなしきゅうしょく ☆ ～おひさまパン～ おひさまパン	○	タンドリーチキン ほうれんそうとペンのソテー コンソメスープ なし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん パセリ	にんにく しょうが レモン たまねぎ とうもろこし なし キャベツ しめじ	パン マカロニ	オリーブゆ マーガリン あぶら	おひさまが帰ってしまっただけ。寒くて暗くて色もなくなってしまいました。「それなら私がおひさまパンを焼きましょう！」パン屋さんが金色に輝くパンを焼くと…。タンドリーチキンは、カレー粉やヨーグルトをちみ込んだ鶏肉を焼きます。
27	月	☆ たんじょう びきゅうしょく ☆ あきなすとツナの トマトスパゲティ	○	オニオンパジルスー スパニッシュオムレツ かむかむグミ	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ プロセスチーズ	にんじん ピーマン トマト	なす にんにく たまねぎ セロリ キャベツ パジル	スパゲティ じゃがいも グミ ハヤシルウ	あぶら オリーブゆ マヨネーズ	給食ではおそらく初めてのスパニッシュオムレツは、じゃがいも入りの卵焼きです。スパゲティのトマトソースとも相性ピッタリです。
28	火	ごまパン	○	かぼちゃコロッケ きのこサラダ とうとうコーンスープ とととチーズ	とりにく ハム とうにゅう スキムミルク	ぎゅうにゅう こなチーズ プロセスチーズ こざかな	かぼちゃ ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのき マッシュルーム とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	ごま ドレッシング あぶら	だんだん秋らしくなってくる頃でしょうか。かぼちゃコロッケは、給食センターの手作りです。
29	水	むぎごはん	○	さばのかんこくふうみそに さんしょくナムル まいだけとたまごのちゅうかスープ オレンジ	さば みそ ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが ねぎ もやし たまねぎ まいだけ オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	さばは、韓国でもよく食べられる魚です。味づけは韓国らしくピリ辛です。給食でもいつものさば味噌に豆板醤をプラスします。
30	木	ざっこくごはん	○	おろしハンバーグ ごもくきんぴら ごきわかめのみそしる やさいかじつゼリー	とうふ みそ たまご ぶたにく とりにく	くきわかめ さつまあげ	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ だいこん おおば ごぼう こんにやく ゼリー	こめ ざっこく パンこ さとう ゼリー	あぶら	ハンバーグも今年は色々なソースで食べられるように考えています。今回は和風の大根おろしソースです。

\*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばいがあります。