

# 9月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちようしをとのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱく質 1群	むぎしつ 2群	ビタミン(しょうもつせんい) 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 ぱいとうようなし	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、から揚げを甘辛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 ワンタン 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	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 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	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と考えています。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へんこうするばあいがあります。