



がつ がつこう きゅうしょく こんだて よ てい ひょう  
**9月学校給食献立予定表**



たばやまむら がつこうきゅうしょく  
**丹波山村学校給食センター**

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるための		みどりのなかま からだのちようしよととのえるための		きいろのなかま ねつやちからになるための		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)	
		しゅしょく	おかず		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	きゅうしょくメモ		
1 (木)		【防災の日給食】 きゅうきゅうごもくごはん①	すいとん② かんパン③ バナナ④	① ② ③ ④		きゅうにゅう		にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	こめ こなあめ さつまいも	あぶら	562	276	
2 (金)		なつやさいカレー①	ツナサラダ② フルーツゼリー③	① ② ③		きゅうにゅう		トマト かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ りんご なす スッキリー	こめ むぎ カレーパウ ジャがいも	あぶら	694	311
5 (月)		むぎごはん	あじのうまからやき① トマトにくじゃが② とうふとわかめのみそしる③ キウイフルーツ④	① ② ③ ④		きゅうにゅう		にんじん	にんにく しょうが りんご たまねぎ	さとう		629	328
6 (火)		【おはなし給食~よういどん~】 ちゅうかどん①	ハンパンシーサラダ② えだまめ③ フロースヨーグルト④	① ② ③ ④		きゅうにゅう		にんじん	だけのこ きくらげ チンゲンサイ	こめ むぎ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	614	393
7 (水)		むぎごはん	とりにくのうめみそやき① とうがんのそぼろに② オクラとじゃがいものみそしる③ おさつスティック④	① ② ③ ④		きゅうにゅう		にんじん	うめ とうがん えだまめ しょうが	さとう		653	331
8 (木)		むぎごはん	てづくりぼうぎょうざ① きりぼしだいこんのナムル② サンラータン③ スウィーティーゼリー	① ② ③ ④		きゅうにゅう		にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	かたくりこ	あぶら	691	318
9 (金)		【運動会がんばるぞ! &お月見給食】 おつきみガパオライス①	あかしらサラダ② モロヘイヤのスープ③ みたらしたんご④	① ② ③		きゅうにゅう		にんじん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり りんご レモン	こめ むぎ さとう	あぶら	677	387
13 (火)		うさぎパン 【小学校のみ】	ぶたにくのきのこソース① こまつなソテー② おつきみミネストローネ③ りんご	① ② ③ ④		きゅうにゅう		にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ えのき	なまクリーム	あぶら バター	691	363

★小3・4年基準値 I補給 - : 650kcal カルシウム : 350mg ★米・みそは、山梨県産です。  
 ★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

がつ きゅうしょく もくひょう きそく ただ しよくせいかつ こころ  
**9月の給食目標 「規則正しい食生活を心がけよう」**

**あさごはんスイッチオン！ 4つのめざましスイッチ！**

**脳のスイッチ**  
 脳にエネルギーを与える

**からだのスイッチ**  
 寝ている間に低下した  
 体温を上げる

**おなかのスイッチ**  
 腸の動きをよくして  
 うんちが出やすくなる

**こころのスイッチ**  
 家族との  
 さわやかな一日の始まりに

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちようしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしょく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゅうしょくメモ	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14 (水)	むぎごはん		ちゅうかたまごやき あますあんかけ① チンジャオロース② ちゅうかみそスープ③ マンゴーのせあんにとろろ④	① たまご かまぼこ こおりとうふ	ぎゅうにゅう		しいたけ ねぎ たけのこ グリンピース	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	618	334	給食の卵焼きは、オープン の大きな鉄板で焼いてから切り 分けます。中に色々な具材を 入れて、パリエーションを出 しています。今日は甘酢あん をかけたかに玉風の中華卵焼 きです。
15 (木)	むぎごはん		いわしのかばやき① かいそうサラダ② さといものみそしる③ ぶどう④	① いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ごま	629	359	給食も夏から秋の食材やメ ニューに変わってきていま す。十五夜は別名「芋名月」 ともいい、収穫した里芋をお 供えしていたそうです。ぶど うも山梨県の自然の恵みで す。
16 (金)	キムチチャーハン①		ビーフンのタイふうサラダ② とうがんのちゅうかスープ③ しろごまミルクプリン④	① ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう		ねぎ しいたけ はくさいキムチ	こめ むぎ	ごまあぶら あぶら	627	344	ビーフンは、お米から作られた 麺で、春雨などより白い色をし ています。魚から作られるしよ うゆ「ナンプラー」を使うこと で、タイ風の味つけにします。
20 (火)	むぎごはん		さばのかんこくふうみそに① やさいのごまナムル② まいたけのたまごスープ③ こくとうビーンズ④	① さば みそ	ぎゅうにゅう		しょうが ねぎ	さとう		644	321	さばの韓国風味噌煮は、いつ ものさばの味噌煮にトウバン ジャンをプラスしたご飯が進 むおかずです。そろそろ丹波 のマイタケも収穫できるで しょうか。
21 (水)	フルーツパン		はんぺんチーズフライ① じゃがいもの ジャキジャキサラダ② とりだんごスープ③ なし④	① はんぺん チーズ たまご	ぎゅうにゅう			パン	ごま あぶら	675	323	鶏団子スープは、給食セン ターで手作りした鶏団子を入 れたスープです。じゃがいも のジャキジャキサラダ、なし など食感が楽しめる献立で す。
22 (木)	やきカレーパン①		えびとブロッコリーのソテー② マカロニスープ③ かきとりんごの ヨーグルトあえ④	① ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく たまねぎ	パン ごま パンこ カレールウ	オリーブゆ あぶら	590	380	秋になると、おいしいだも のがたくさん出てきます。今 日は、いつものフルーツヨー グルトとは違う、旬のりんご とかきを使ったデザートで す。
26 (月)	【9月誕生日給食】 あきなすとツナの トマトスパゲティ①		いかくんサラダ② くろごまおさつマフィン③	① ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう		なす にんにく たまねぎ セロリ	スパゲティ ハヤシルウ	あぶら オリーブゆ	664	319	夏野菜のなすですが、今の時期 に収穫される秋なすは、皮が薄 くみずみずしくおいしいと言 われています。7月の給食から たくさん食べてきたなすもそろ そろ終わりです。
27 (火)	まいたけごはん①		ほっけのしおやき② こんにやくサラダ③ こまつなのみそしる④ れいとうようなし	① とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		まいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	612	348	丹波山村のマイタケ、お隣り 小菅村のこんにやくを使った 献立です。味覚の秋！にふさ わしい、地域の恵みを味わっ て食べましょう。
28 (水)	ごまパン		かぼちゃコロック① きのこサラダ② とうにゅうコーンスープ③ オレンジ	① とりにく たまご	ぎゅうにゅう		オレンジ	パン	ごま	657	378	かぼちゃコロックは、去年の 給食でも人気だった料理で す。苦手な人もいるきのこで すが、秋の間色んな料理に入 れて味わう予定です。
29 (木)	かみかみげんまいごはん		おろしハンバーグ① ごもくきんぴら② くたくさんさつまじる③ やさいかじつゼリー	① ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう		たまねぎ だいこん おおば	パンこ		680	321	給食では、衛生管理から生の 野菜を出すことが難しいで す。給食のおろしハンバーグ は温かいおろしあんかけをか けたハンバーグです。
30 (金)	【中1 希望献立】 やきにくカレー①		やきにく② カラフルサラダ③ ぶどう	① ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく たまねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	690	315	中学校1年生の二人が食べた のが「肉」！でした。そこ で今回は特別に、希望にあっ たカレーに、炒めた焼肉を トッピングする焼肉カレーで す。

★小3・4年基準値 I補正 - : 650kcal カルシウム : 350mg  
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★米・みそは、山梨県産です。  
★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

がつ きゅうしょく もくひょう  
9月の給食目標

きそく ただ しょくせいかつ こころ  
「規則正しい食生活を心がけよう」