

# 9月予定献立表

2022年9月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1 木	むぎごはん 牛乳	かぼちゃとズッキーニのカレー	とりにく	かぼちゃ トマト にんじん	ズッキーニ たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	むぎごはん カレールウ	あぶら あぶら	
2 金	あいちの ツイストパン 牛乳	さわらのパジルレモンやき とうにゅうスープ しらたまわり マスカットゼリーポンチ	さわら ぶたにく とうにゅう	パジル にんじん さやいんげん	にんにく レモン キャベツ マッシュルーム あまなつ	あいちのツイストパン じゃがいも マスカットゼリー しらたまだんご さとう	オリーブあぶら	
5 月	ごはん 牛乳	とりにくとえだまめのそぼろどん とうもろこしのサラダ モロヘイヤとなめこのみそしる	とりにく とうふ まめみそ あぶらあげ	わかめ にんじん モロヘイヤ	えだまめ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし こんにゃく たまねぎ なめこ	ごはん さとう	あぶら コーンフリー・Aドレッシング	
6 火	ごはん 牛乳	あじのうめじそやき ゴーヤチャンプル もずくじる れいとうみかん	あじ ぶたにく なまあげ たまご かつおぶし かまぼこ	もずく にんじん こまつな	しそ【あいち】 うめ ゴーヤ もやし だいこん たまねぎ ねぎ しょうが みかん	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	
7 水	ちゅうかめん 牛乳	ピリからごまみそラーメン きりぼしだいこんのナムル さつまいもとだいすのくろみつがらめ	ぶたにく なると まめみそ しろみそ	にんじん	キャベツ ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま	鉄強化献立
8 木	ク ロ ス ロールパン 牛乳	チキンのトマトソース えびときのこのアヒージョふう なつやさいいりジェノパスープ	とりにく えび ベーコン	トマト オレガノ あかパプリカ パセリ かぼちゃ にんじん さやいんげん パジル	たまねぎ にんにく しめじ にんにく ズッキーニ たまねぎ	クロスロールパン さとう じゃがいも もちむぎ	オリーブあぶら	
9 金	ごはん 牛乳	さといもコロッケ そくせきづけ ちょうようのせつくじる	ぶたにく かまぼこ なまあげ	にんじん こまつな	キャベツ たくあん だいこん	ごはん さといもコロッケ	あぶら	十五夜 重陽の節句
12 月	きんめロウカット げんまいごはん 牛乳	ぶたキムチどん オクラのトロトロじる まっちゃわらびもち	ぶたにく とうふ あぶらあげ	にら オクラ にんじん みずな	はくさいキムチ たまねぎ はくさい だいこん たもぎだけ わらびもち(まっちゃ)	きんめロウカットげんまいごはん でんぶん	ごまあぶら	
13 火	ごはん 牛乳	まぐろとなつやさいのあげびたし きゅうりのしおこうじづけ かみかみぐだくさんじる	まぐろ とりにく かまぼこ	かぼちゃ あかパプリカ さやいんげん にんじん	なす きゅうり ごぼう キャベツ ほししいたけ れんこん【あいさい】 ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	かみかみ献立
14 水	ごはん 牛乳	マーポードウフ はるまき あいさいレタスとささみの しおレモンあえ	とうふ ぶたにく だいす まめみそ とりにく	にんじん にら	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが はるまき(キャベツ) すいこうレタス【あいさい】 ねぎ きゅうり レモン	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
15 木	ごはん 牛乳	かつおのにんにくみそやき ぶたにくとみずなのうめポンいため あいさいとうがんとえびの すましじる	かつお しろみそ まめみそ ぶたにく とりにく えび	みずな にんじん みつば【あいさい】	うめ とうがん【あいさい】 はくさい えのきだけ しょうが	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	
16 金	サ ン ド パンズパン 牛乳	れんこんハンバーグ そえやさいとトマトソース コンソメスープ	ハンバーグ(ぶたにく) とりにく	トマト にんじん さやいんげん	ハンバーグ(れんこん【あいさい】 たまねぎ) すいこうレタス【あいさい】 キャベツ にんにく たまねぎ だいこん はくさい とうもろこし しょうが	サンドパンズパン さとう		食育の日献立 AISAIバーガー
20 火	ごはん 牛乳	とりにくとさつまいもの かりかりあげ ほうれんそうのおかかあえ スタミナじる	とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ かまぼこ しろみそ	いとかんてん にんじん にら	ほうれんそう もやし なす はくさいキムチ	ごはん さつまいも でんぶん さとう さとう	あぶら	
21 水	ごはん 牛乳	ハッポウサイ ぎょうざ みかんのビタミンゼリー	ぶたにく いか うすらたまご ぎょうざ(とりにく ぶたにく)	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい もやし ヤングコーン しょうが ぎょうざ(キャベツ) みかんゼリー【あいち】 もも レモンかじゅう	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	
22 木	ごはん 牛乳	さばのなんばんづけ ゆかりあえ かきたまじる	さば たまご とりにく なまあげ	ゆかりこ にんじん みつば【あいさい】	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり はくさい	ごはん でんぶん さとう	あぶら	
26 月	ごはん 牛乳	ぶたにくとなまあげのコチュジャンどん みずなのサラダ こんさいたっぷりうまみじる	ぶたにく なまあげ とりにく	みずな きパプリカ にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく だいこん れんこん【あいさい】 ごぼう しめじ しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら ちゅうかめん・Aドレッシング	
27 火	ごはん 牛乳	いわしのしょうがに はくさいのこぶちやつづけ きょうふうみそしる	いわし ぶたにく まめみそ しろみそ あぶらあげ とうふ	こんぶ にんじん みずな	しょうが はくさい きゅうり まいたけ たまねぎ	ごはん さといも		
28 水	ソフトめん 牛乳	わふうカレーめん いろどりあえ のりしおポテト	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ ほししいたけ もやし	ソフトめん カレールウ さとう じゃがいも さといも でんぶん	あぶら	
29 木	ごはん 牛乳	とりにくのからあげ たけのこのピリからづけ ちゅうかスープ	とりにく えび なると	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ にんにく だいすもやし はくさい	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
30 金	こ が た ロールパン 牛乳	トマトとなすのチーズいり ミートペンネ さけのこうそうやき かぼちゃのサラダ	ぶたにく さけ ハム	チーズ トマト にんじん パセリ パジル かぼちゃ	たまねぎ にんにく なす ズッキーニ にんにく えだまめ	こがたロールパン ペンネマカロニ さとう パンこ たまごなしマヨネーズ	オリーブあぶら オリーブあぶら	免疫カアップ献立

※ごはん、牛乳は愛知県産物産資を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

## ＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
月平均	586	17.3%	28.0%	月平均	731	16.6%	25.6%

★毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

