

9 月 予 定 献 立 表

2021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・豆類)	6群(油脂)	
1 水	ごはん	チキンカレー	とりにく	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ごはん カレールウ じゃがいも	あぶら	
	牛乳	ふくじんあえ いちじくゼリーポンチ				ふくじんづけ きゅうり いちじくゼリー【あいち】 みかん レモンかじゅう	カクテルゼリー ナタデココ さとう		
2 木	ごはん	ゆかりごはん			ゆかりこ		ごはん		
	牛乳	あじフライ ゆでキャベツ なつやすみのみそしる	あじフライ(あじ)			キャベツ モロヘイヤ にんじん トマト	あじフライ(パンこ)	あぶら	
3 金	クロス ロールパン 牛乳	オムレツのケチャップソースかけ ズッキーニとベーコンのソテー コンソメスープ	オムレツ ベーコン とりにく		トマトピューレ かぼちゃ にんじん さやいんげん	ズッキーニ たまねぎ とうもろこし にんにく セロリ キャベツ	クロスロールパン さとう でんぷん	オリーブあぶら	
6 月	ごはん	フレックごはん とうがんのうまに	まぐろが あぶらづけ ぶたにく はんぺん		とうみょう	たまねぎ とうがん【あいち】 えだまめ しいたけ しょうが	ごはん さとう さとう でんぷん		
	牛乳	とりだんごしる	とりだんご(とりにく)		にんじん みつば	はくさい だいこん			
7 火	ごはん	マーボードウフ チンゲンサイのナムル てづくりフルーツミルクあんぱん	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん なら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり ミックスフルーツ (パイナップル・もも・りんご)	ごはん さとう でんぷん さとう あんぱんとうふのもと	ごまあぶら ごまあぶら	
8 水	ごはん	ペにいもコロッケ					ごはん ペにいもコロッケ(ペにいも・パンこ)	あぶら	佐屋小1・2年なし
	牛乳	ゴーヤチャンプルー もずくしる	ぶたにく たまご かつおぶし なまあげ		ゴーヤ にんじん こまつな	もやし だいこん たまねぎ えのきだけ	さとう	あぶら	
9 木	ごはん	あげニジマスのごまだれかけ きつかあえ ぶたじる (中)ひとくちみかんゼリー	ニジマス【あいち】		ほうれんそう にんじん	きくのはな はくさい なめだけ ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん さとう さとう さといも (中)ひとくちみかんゼリー	あぶら ごま	重陽の節句献立
10 金	あいちの ツイストパン 牛乳	じゃがいもチーズ焼き ミネストローネ コールスローサラダ	ベーコン ウインナー だいず	チーズ	パセリ にんじん ピーマン トマト	ズッキーニ たまねぎ にんにく	あいちのツイストパン じゃがいも さとう		佐屋小3年なし
13 月	ごはん	さんまのにつけ あいちのしらすいりきんぴら かきたまじる	さんまのにつけ(さんま)			さんまのにつけ(だいこん) れんこん えだまめ たまごだけ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	
14 火	きんめろウカット げんまいごはん 牛乳	キムタクどん かぼちゃのしるみそしる ごぼうサラダ ムースだいふく	ぶたにく あぶらあげ まめみそ しるみそ まぐろが あぶらづけ	わかめ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	はくさいキムチ つぼづけ たまねぎ こんにゃく ごぼう きゅうり	きんめろウカットげんまいごはん	あぶら ごまあぶら	免疫カアップ献立
15 水	ごはん	とりにくのしょうゆこうじ焼き かんぴょうのごますあえ あいのとうがんとえびのすましじる かんそうござかな	とりにく ハム えび かまぼこ なまあげ			かんぴょう キャベツ とうがん【あいち】 ねぎ	ごはん しおこうじ さとう でんぷん	ごま	かみかみ献立 佐屋小2年なし
16 木	ごはん	なめしごはん にくじゃが やさしいおかあえ れいとろみかん	ぶたにく はんぺん かつおぶし		だいこんば にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく グリンピース もやし とうもろこし みかん	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら	佐屋小3・5年なし
17 金	ごはん	あげかつおのころみソースかけ ひじきのわふうサラダ つしまぶじる	かつお だいず ベーコン とりにく	ひじき	みずな にんじん	ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ はくさい	ごはん でんぷん さとう さとう つしまふ	あぶら ソイドレッシング	食育の日 市江小5年なし
21 火	ごはん	つきみバーグおろしソースかけ あおなのおひだし いものこじる	スコッチエッグ(ぶたにく、うすらたまご) ちくわ ぶたにく なまあげ	のり	こまつな にんじん	だいこん はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう さといも		お月見献立 市江小5年なし
22 水	むぎごはん	にくとうふどん ぐだくさんじる	ぶたにく とうふ		ピーマン にんじん みつば	たまねぎ しょうが だいこん たけのこ ごぼう こんにゃく えのきだけ	むぎごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	佐屋小4・6年なし 立北小6年なし 永和中華なし
	牛乳	さつまいもとだいずのくろみつがらめ	だいず				さつまいも くろざとう	あぶら	立田中2年なし
24 金	こがた ロールパン 牛乳	ミートソースのパンネ イサキのジェノパソース カラフルサラダ	ぶたにく イサキ いか		にんじん あかパプリカ	たまねぎ にんにく とうもろこし だいこん えだまめ	こがたロールパン ベンネマカロニ さとう	あぶら	佐屋小4年なし 立北小6年なし 立南小5年なし 立田中2年なし
27 月	ごはん	れんこんてんのにくみそかけ しんこあえ あおさじる	とりにく まめみそ			れんこん しょうが たくあんづけ キャベツ まいたけ なす	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	立南小5年なし 佐屋中3年なし
28 火	ごはん	はっぼうさい しゅうまい きゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく うすらたまご しゅうまい(ぶたにく)		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ ヤングコーン しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら	佐屋中3年なし 永和中華なし
29 水	ソフトめん 牛乳	カレーめん しおこんぶあえ まっちゃとうにゅうむしパン	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ささみ とうにゅう	しおこんぶ	にんじん とうみょう みつば	たまねぎ しいたけ ねぎ もやし まっちゃ【あいち】	ソフトめん カレールウ	あぶら	佐屋中3年なし
30 木	ごはん	いわしのかば焼き だいずのごもくに やさしいたつぷりみそしる	いわし とりにく だいず とうふ まめみそ しるみそ		にんじん さやいんげん にんじん	こんにゃく キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん でんぷん さとう さとう	あぶら あぶら	立北小1・2年なし

※ごはん、牛乳は愛知県産物産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	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質
	kcal	%	%		kcal	%	%
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	583	16.3	28.9	月平均	731	15.5	26.2



☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です