

# 9 月 予 定 献 立 表

2020 年 9 月

(愛西市)学校教育課

曜 日	献立名		体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)	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 火	ごはん 牛乳	とりにくのてりやき たくあんあえ とうがんのうまに	とりにく ちくわ えび なまあげ かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあんづけ とうがן【あいち】 ほししいたけ しょうが	ごはん さとう でんぶん でんぶん さとう		
2 水	ごはん 牛乳	やきにくどん さといもコロッケ とりだんごじる	ぶたにく さといもコロッケ(とりにく) とりだんご	牛乳	みずな にんじん	たまねぎ にんにく はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう さといもコロッケ(さといも・パンコ)	ごまあぶら あぶら	
3 木	きんめロウカット げんまいごはん 牛乳	かつおのとさに きんぴらごぼう わかめのみそしる	かつおのとさに(かつお) ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく えだまめ だいこん たまねぎ	きんめロウカットげんまいごはん さとう	ごまあぶら	かみかみ 献立
4 金	クロス ロールパン 牛乳	オムレツ なつやさいいりカレースープ フルーツあえ	オムレツ とりにく	牛乳	にんじん トマト パセリ	ズッキーニ マッシュルーム たまねぎ セロリ れいとうフルーツミックス(おとう・パイン・りんご) レモンかじゅう	クロスロールパン じゃがいも さとう カレールウ カクテルゼリー さとう	オリーブあぶら	
7 月	ごはん 牛乳	にくどうふどん かぼちゃのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
8 火	ごはん 牛乳	あじフライ かんぴょうのごますあえ かきたまじる	あじフライ(あじ) ハム たまご なまあげ	牛乳	にんじん みつば	かんぴょう キャベツ はくさい	ごはん あじフライ(パンコ) さとう でんぶん	あぶら ごま	
9 水	ごはん 牛乳	しゅうまい マーボーとうふ きゅうりのかおりあえ	しゅうまい(ぶたにく) ぶたにく とうふ まめみそ	牛乳	にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり	ごはん しゅうまい(こむぎこ) さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごまあぶら	
10 木	むぎごはん 牛乳	カレーライス フランクフルト ふくじんあえ れいとうみかん	ぶたにく フランクフルト	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ ふくじんづけ みかん	むぎごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	
11 金	レーズン ロールパン 牛乳	えびカツ コールスローサラダ コンソメスープ	えびカツ(えび・すりみ) ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	レーズンロールパン えびカツ(パンコ) じゃがいも	あぶら コールスローレッシング あぶら	
14 月	ごはん 牛乳	ささみおおばばいにくフライ だいすのごもくに たまふじる	ささみおおばばいにくフライ (とりにく) ぶたにく だいす かまぼこ	牛乳	ささみおおばばいにくフライ (おおば・ばいにく) にんじん さやいんげん みつば	こんにゃく はくさい たまねぎ えのきだけ	ごはん ささみおおばばいにくフライ(パンコ) さとう しらたまふ	あぶら あぶら	
15 火	ごはん 牛乳	さんまのみそれに ひじきサラダ ゆばのすましじる ヨーグルト	さんまのみそれに(さんま) まぐろサラダあぶらづけ とりにく ゆば とうふ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ だいこん	ごはん さとう		カルシウム 強化献立
16 水	ソフトめん 牛乳	だいこんとささみのしそあえ だいがくいも	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ささみ	牛乳	ほうれんそう にんじん おおば	はくさい しめじ ねぎ だいこん とうもろこし	ソフトめん さとう さつまいも さとう	あぶら ごま	
17 木	ごはん 牛乳	さけのしおこうじやき にくじゃが いそあえ	さけ ぶたにく はんぺん	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく グリンピース はくさい	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら	
18 金	ごはん 牛乳	ハンバーグみそトマトソース あいさいみつばのさんしょくあえ とうがんじる	ハンバーグ(とりにく) しろみそ ささみ えび なまあげ	牛乳	トマト【あいち】 みつば【あいさい】 にんじん にんじん	もやし とうがן【あいち】 ねぎ しめじ	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん		食育の日
23 水	ごはん 牛乳	いわしのしょうがに きりほしだいこんのいために しろみそしる	いわしのしょうがに(いわし) ぶたにく まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	いわしのしょうがに(しょうが) きりほしだいこん えだまめ なす だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	
24 木	ごはん 牛乳	たれカツどん いんげんのごまあえ のっぺいじる	ひとくちカツ(ぶたにく) とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	さやいんげん にんじん	キャベツ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとうひとくちカツ(パン) さとう さといも でんぶん	あぶら ごま	
25 金	こがた ロールパン 牛乳	さわらのハーブやき ペンネマカロニミートソース イタリアンサラダ	さわら ぶたにく	牛乳	パセリ にんじん みずな	にんにく たまねぎ にんにく だいこん とうもろこし	こがたロールパン ペンネマカロニ さとう	オリーブあぶら あぶら イタリアンドレッシング	
28 月	ごはん 牛乳	ぶたキムチどん はるさめスープ てづくりイチゴミルクあんにん	ぶたにく ささみ なると	牛乳 牛乳	なら にんじん チンゲンサイ	キムチ たまねぎ ねぎ いちご	ごはん さとう はるさめ あんにんどうふのもと	ごまあぶら	
29 火	ごはん 牛乳	さばのぎんがみやき あおなのおひたし わふうポトフ	さばのぎんがみやき(さば みそ) ちくわ ウインナー	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ れんこん	ごはん さとう じゃがいも さとう		
30 水	ごはん 牛乳	なごやコーチンおやこどん イカフライ あおさじる	とりにく たまご イカフライ(イカ) かまぼこ あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳 あおさのり	みつば にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう イカフライ(パンコ)	あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物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%
小学校9月平均	594	17.1	28.0	中学校9月平均	731	16.1	25.2

★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

9月30日の献立では、名古屋コーチンを使った親子丼を提供します。

愛知県では子どもたちに県産食材のおいしさや魅力を伝えるとともに、県内畜産農家及び食肉事業者を支援する取組として、学校給食に名古屋コーチンや県産牛肉を無償で提供します。