

9 月 予 定 献 立 表

2023 年 9 月

(愛西市)学校教育課

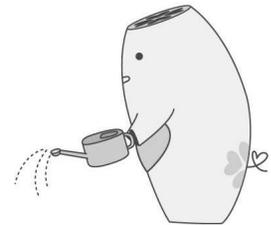
曜日	献立名		体を作るものになるもの (赤色)		主に体の調子を整えるものになる (緑色)		主にエネルギーのもとになるもの (黄色)		びこう
			1群 (魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)	
1 金	ごはん	えいようおたすけカレー	ぶたにく とりレバー		モロヘイヤ にんじん	ズッキーニ たまねぎ えだまめ	ごはん さつまいも	あぶら	防災献立
	牛乳	ささかまぼこ	ささかまぼこ			にんにく しょうが	カレールウ		
	牛乳	フルーツカクテル				フルーツミックス (もも・パイナップル・りんご・みかん)	カクテルゼリー さとう		
4 月	ごはん	ぎょうざ	ぎょうざ (とりにく・ぶたにく)				ごはん ぎょうざ (こむぎこ)		
	牛乳	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく まめみそ		にんじん たら	たまねぎ なす にんにく しょうが	さとう でんぷん		
	牛乳	いとかんてんのちゅうかさサラダ		いとかんてん	チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ごまあぶら	
5 火	ごはん	ツナフレークどん	まぐろあぶらづけ		パセリ	たまねぎ しょうが	ごはん さとう		かみかみ献立
	牛乳	きりほしだいこんのいために	ぶたにく		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん たけのこ	さとう	ごまあぶら	
	牛乳	いかしんじょう	いかしんじょう なまあげ		こまつな にんじん	しめじ ねぎ			
6 水	ちゅうかめん	しおしモンラーメン	とりにく なると		にんじん	たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	ちゅうかめん		
	牛乳	そくせきづけ		しおこんぶ	とうみょう	キャベツ だいこん			
	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 さとう	あぶら	
7 木	クロスロールパン	オムレツのケチャップソースがけ	オムレツ				クロスロールパン さとう		
	牛乳	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	えだまめ とうもろこし		たまごなしマヨネーズ	
	牛乳	とうにゅうスープ	とりにく とうにゅう		にんじん さやいんげん	ズッキーニ たまねぎ エリンギ			
	牛乳				パセリ	にんにく			
8 金	ごはん	ホキときといたいのあおりのあげ	ホキ	あおりの			ごはん さといも でんぷん	あぶら	重慶の節句献立
	牛乳	きっかあえ			ほうれんそう	きくのはな はくさい なめたけ			
	牛乳	なすいりぶたじる	ぶたにく とうふ		にんじん トマト	ごぼう なす			
	牛乳		まめみそ しろみそ						
11 月	わかめごはん	にくじゃが	とりにく はんぺん	わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	免疫カアップ献立
	牛乳	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう		
	牛乳	れいとうみかん				みかん			
12 火	きんめロウカット	ピピンパ (にくいため・ナムル)	ぶたにく まめみそ		ほうれんそう	にんにく しょうが	きんめロウカットげんまいごはん	あぶら ごまあぶら	
	牛乳	げんまいごはん				もやし だいずもやし	さとう		
	牛乳	ワンタンスープ	うずらたまご		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ワンタン		
	牛乳	バナナチップス				バナナチップス			
13 水	ごはん	サメのレモンソース	サメ			レモンかじゅう	ごはん さとう でんぷん	あぶら	
	牛乳	ぶくじんあえ		しらすぼし		キャベツ ぶくじんづけ			
	牛乳	こんぶのうまみじる	とりにく なまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん はくさい			
	牛乳				みつば【あいさい】				
14 木	ごはん	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	ごはん でんぷん ちゅうかめん	あぶら	
	牛乳	ひじきのうまに	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	さとう		
	牛乳	しろみそ	ぶたにく とうふ まめみそ		みずな にんじん	たまねぎ しめじ	さといも		
	牛乳		しろみそ						
15 金	あいちのツイストパン	あかうおのアクアパッツァ	あかうお		さやいんげん トマト	マッシュルーム にんにく	あいちのツイストパン じゃがいも	オリーブあぶら	
	牛乳	なつやすいりカレースープ	ぶたにく		にんじん あかパプリカ	ズッキーニ たまねぎ	さとう カレールウ	オリーブあぶら	
	牛乳	いちじくゼリーポンチ			パセリ	なす セロリ ローストオニオン			
	牛乳					フルーツミックス (もも・パイナップル・りんご・みかん)	いちじくゼリー さとう		
	牛乳					レモンかじゅう			
19 火	ごはん	ささみおそばはやくフライ	ささみおそばはやくフライ (とりにく)		ささみおそばはやくフライ (お肉)	ささみおそばはやくフライ (うめ)	ごはん	あぶら	食育の日献立
	牛乳	えびいりとうがんじる	ぶたにく えび		にんじん こまつな	とうがん【あいち】			
	牛乳	とうもろこしのサラダ			みつば【あいさい】	えのきだけ しょうが			
	牛乳					きゅうり キャベツ とうもろこし	コンクリームドレッシング		
20 水	しらたまうどん	ひがうどん	とりにく あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	もやし はくさい しめじ ねぎ	しらたまうどん	あぶら	お彼岸献立
	牛乳	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおりの			こむぎこ		
	牛乳	きなこのひがんだんご	きなこ				しらたまだんご さとう		
	牛乳	さばのてりやき	さば			しょうが	ごはん		
21 木	ごはん	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん	ごぼう たけのこ えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	牛乳	わかめのみそ	あぶらあげ まめみそ	わかめ	こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ	さといも		
	牛乳		しろみそ						
22 金	あいちのこめこパン	じゃがいもチーズやき	ベーコン	ナチュラルチーズ	パセリ		あいちのこめこパン じゃがいも		カルシウム強化献立
	牛乳	いろいろサラダ			みずな きパプリカ	キャベツ		イタリアンドレッシング	
	牛乳	スイートコーンスープ	とりにく		あかパプリカ	とうもろこし マッシュルーム	でんぷん		
	牛乳	ねぎしおぶたどん	ぶたにく		ほうれんそう	ねぎ もやし にんにく	むぎごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	
25 月	むぎごはん	さんしょくあえ	たまご かにかまぼこ		ブロッコリー	キャベツ	さとう		
	牛乳	あおさじる	とりだんご (とりにく) とうふ	あおさのり	にんじん みずな	はくさい			
	牛乳				にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ	こがたロールパン マカロニ さとう	オリーブあぶら	
26 火	こがたロールパン	トマトとなすのミートパンネ	ぶたにく		にんじん	エリンギ たまねぎ		オリーブあぶら	
	牛乳	エリンギのソテー	とりにく		チンゲンサイ	ヤングコーン にんにく	さとう ゼリーのもと		
	牛乳	ナタデココのみかんのゼリー				みかん ナタデココ	ゼリー オレンジジュース		
27 水	ごはん	とりにくのカレーやき	とりにく		にんじん さやいんげん	にんにく	ごはん	あぶら	
	牛乳	こんさいのうまに	がんもどき			れんこん ごぼう たけのこ	さといも さとう		
	牛乳	ゆかりあえ			ゆかりこ	きゅうり もやし			
28 木	ごはん	いかのチリソースいため	いか		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん ちゅうかめん	あぶら	
	牛乳	くきわかめのちゅうかさスープ	ぶたにく なまあげ	くきわかめ	にんじん	にんにく	はるさめ	ごまあぶら	
	牛乳	だいずもやしのナムル			こまつな にんじん	はくさい ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	
	牛乳	さといもコロッケにくみそかけ	とりにく まめみそ			しょうが	ごはん さとう	あぶら	お月見献立
29 金	ごはん	あいさいみつばのしおこうじょううまみじる	ぶたにく とうふ		みつば【あいさい】 にんじん	だいこん ごぼう	さといもコロッケ (さといも)		
	牛乳	はくさいのごまびたし				はくさい きゅうり	さとう	ごま	

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物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	571	16.8%	27.4%	月平均	716	16.0%	25.1%



☆ 愛西市では、給食費一食あたり10円を市の一般会計より負担しています。加えて、物価高騰に対する支援として、令和5年9月から令和6年3月まで、1食あたり30円の負担をしています。(計40円)

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。