

9月 予定献立表

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	火	ご飯 鶏肉のソテー(トマトソースがけ) 揚げポテト かぼちゃの蒸し焼き 煮物(冬瓜・ちくわ・がんもどき) オニオンスープ(玉葱・人参・マッシュルーム) 飲むヨーグルト	鶏肉 ちくわ がんもどき	精白米 ごま 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖	玉葱 トマト かぼちゃ 冬瓜 マッシュルーム 人参	エネルギー 742 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 19.6 g
3	水	なす天と蒸し鶏の冷やしうどん 枝豆のポテトサラダ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	うどん 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ	なす 小松菜 九条ねぎ 枝豆 コーン 人参 サニーレタス	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 25.6 g
4	木	ご飯 鶏つみれと茄子の野菜和風あん きゅうりともやしの中華酢 果物(バナナ) カップヨーグルト(Ca強化)	鶏肉 卵 ロースハム 油揚げ カップヨーグルト	精白米 油 片栗粉 砂糖 ごま	なす 玉葱 赤ピーマン 人参 ぶなしめじ きゅうり さやいんげん もやし サニーレタス バナナ	エネルギー 719 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.8 g
5	金	玄米入りご飯 鯖の七味唐揚げ ゆでキャベツのレモン風味 さつま芋のみかん煮 味噌けんちん汁 ミルクゼリー(チョコレートソースがけ)	サバ 豆腐 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖 里芋 さつま芋 こんにゃく	キャベツ 人参 枝豆 レモン ミニトマト 干しブドウ みかん 大根	エネルギー 856 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.4 g
8	月	ナスとトマトのカレーライス 一口カツ せんキャベツ 果物(梨) 牛乳	豚肉 卵 牛乳	精白米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	なす 玉葱 トマト ピーマン 赤ピーマン キャベツ 梨	エネルギー 773 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 27.9 g
9	火	ベジタブルピラフ スパイシーチキンとコンフライ 粉ふき芋(青のり風味) コールスローサラダ ミネストローネ パインヨーグルト	鶏肉 海苔 ロースハム ベーコン 金時豆 ヨーグルト	精白米 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	グリーンピース サニーレタス ミニトマト キャベツ コーン 人参 玉葱 トマト パイナップル	エネルギー 830 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 26.7 g
10	水	ご飯 鶏肉のごま味噌山椒焼き キャベツといんげんのお好みソース炒め 南瓜のクリームチーズ和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) 飲むヨーグルト	鶏肉 味噌 油揚げ クリームチーズ 牛乳 飲むヨーグルト	精白米 ごま 砂糖 油	キャベツ さやいんげん 赤ピーマン 玉葱 ミニトマト かぼちゃ 小松菜	エネルギー 704 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 14.5 g
11	木	和風サラダのざるラーメン 切干し大根の和え物 果物(巨峰) アイスミルク(紅茶味)	わかめ 卵 カニカマ エビ 牛乳	中華麺 砂糖 ごま ごま油	きゅうり レタス 大根 赤ピーマン 切干し大根 人参 モヤシ 小松菜 巨峰	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 11.6 g
12	金	玄米入りご飯 鯛のサルサソースかけ ほうれん草ともやしの磯辺和え さつまいもの蜂蜜レモン 中華風揚げ茄子 かぼちゃのミルクスープ 乳酸菌飲料	イワシ 海苔 牛乳 乳酸菌飲料	精白米 玄米 油 小麦粉 さつまいも はちみつ ごま油	トマト 玉葱 レモン ほうれん草 もやし ぶなしめじ なす コーン パセリ かぼちゃ	エネルギー 790 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 27.2 g
16	火	食べ残し0(ゼロ) day		精白米 油	玉葱 人参 エリンギ レタス キャベツ きゅうり ミニトマト コーン	エネルギー 839 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 37.1 g
17	水	かき玉うどんとちくわ天 小松菜と大根の酢味噌和え 果物(梨) 飲むヨーグルト	卵 ちくわ なると 味噌 飲むヨーグルト	うどん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	玉葱 小ネギ 小松菜 人参 大根 ぶなしめじ 梨	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 9.2 g
18	木	ご飯 きのこたっぷり鶏つくね 温野菜の醤油麹和え カニカマと昆布の梅風味サラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 カニカマ 昆布 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 片栗粉 じゃがいも さつまいも オリーブ油	エノキ茸 ぶなしめじ エリンギ ブロッコリー 人参 ミニトマト 豆苗 もやし かぼちゃ	エネルギー 756 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 19.9 g
19	金	玄米入りご飯 鮭フライ せんキャベツ 五色なます すまし汁(わかめ・小ネギ) ミルクプリン	サケ 油揚げ わかめ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 卵 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	キャベツ 赤キャベツ レモン トマト きゅうり 大根 人参 干し椎茸 小ネギ	エネルギー 786 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.8 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



新米・果物が美味しい季節です！

猛暑日が続いています。冷房の効いた環境から早く抜け出して、思いっきり屋外で体を動かせる時期が待ち遠しいですね。

毎日暑いながらも、すでに日本の各地から、新米の便りが届いています。スーパーマーケットでは、「新米」シールが貼られた米が売り出されています。今年も高温や水不足あるいは洪水の被害で、収穫量や品質に影響が出ているようです。高温被害は、人間のみならず様々な生き物、植物にまで出ているようです。今年の米高騰の状況から、安定的な供給がいかに大切であるか窺い知ることができますね。

この時期の果物といえば、梨とブドウです。9月から10月にかけて収穫の最盛期を迎えます。スクールランチでも甘さののった梨、ブドウを提供していきます。果物には右上の図のように体に良い働きをする栄養素が多く含まれています。一日に200g食べることが推奨されています。お家でも意識して摂るようにしたいですね。

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
16日(火)です！

【果物のよい働き】

★おなかの掃除をしてくれる、食物せんいが多くふくまれている。

★皮ふや血管をじょうぶにし、免疫力を高めるビタミンCが多くふくまれている。

★脳のエネルギーになる、ブドウ糖がふくまれている。

★体から余分な塩分(ナトリウム/Na)を出して、高血圧を予防する、カリウム(K)が多くふくまれている。

★今月の食生活目標★

牛乳・乳製品をしっかりと摂ろう！



カルシウムの骨への吸収は、中学生から高校生の時期にかけて一番高まるといわれています。中学生の皆さんにとって、18歳ぐらいにかけて骨を丈夫(骨密度を高める)にする最大のチャンスといえます。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルトは毎日欠かさず取り入れたいですね。小魚や海藻、大豆、小松菜にもカルシウムは多く含まれますが、牛乳・乳製品に比べて腸への吸収率は高くはなく、多量に摂る必要があります。その点、手軽にカルシウムを摂取できる牛乳・乳製品は優良食品といえます。

同時に、丈夫な骨をつくるためには、たんぱく質をはじめ、栄養素バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠をとることも欠かせません。

22	月	ツナクリームピラフ レタスと大根のじゃこサラダ 果物(巨峰) 牛乳	ツナ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 ごま 油 小麦粉	玉葱 エリンギ レタス 大根 人参 ねぎ グリーンピース 巨峰	エネルギー 724 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 30.5 g
24	水	ご飯 鶏肉のエスニック風味焼き 温野菜のコンソメ風味 ごぼうと舞茸のきんぴら 味噌汁(白菜・油揚げ・小ネギ) 飲むヨーグルト	鶏肉 油揚げ 味噌 飲むヨーグルト	精白米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 しらたき 油 ごま油	玉葱 キャベツ 小松菜 人参 コーン ミニトマト ごぼう 舞茸 白菜 小ネギ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 12.2 g
25	木	ご飯 麻婆茄子 わかめとトマトの中華和え 中華玉子スープ カップヨーグルト(鉄分強化)	豚肉 味噌 わかめ 卵 カップヨーグルト	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ピーナッツ	なす 赤ピーマン ピーマン ねぎ トマト きゅうり サニーレタス 青梗菜	エネルギー 626 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.4 g
26	金	玄米入りご飯 沖目鯛の味噌漬け焼き 温野菜の和風和え 里芋ソテー ごぼうと竹の子のコロコロおかか煮 舞茸の和風スープ マスカットの杏仁豆腐	沖目鯛 味噌 かつお節 青のり 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 砂糖 里芋 オリーブ油 油 ごま油 ごま	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 舞茸 小ネギ 大根 シャインマスカット	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.5 g
29	月	あんかけチャーハン 茎わかめの中華和え 冷凍みかん ベビーチーズ	焼き豚 卵 カニカマ 茎わかめ ベビーチーズ	精白米 油 はるさめ ごま油 片栗粉	ねぎ 青梗菜 人参 干し椎茸 もやし きゅうり みかん	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.7 g
30	火	ご飯 チーズハンバーグ さつまいもフライ 付け合わせ野菜 五目豆 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 牛乳	牛肉 豚肉 チーズ 大豆 昆布 豆腐 味噌 牛乳	精白米 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト レンコン ごぼう 人参 ほうれん草	エネルギー 760 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.5 g

問合せ 給食室 TEL03-3961-9996