



9月献立予定表

残暑に負けない食事をしよう

はつかいちしりつみやじましよう ちゅうがっこう
廿日市市立宮島小・中学校はつかいち しりつみやじまがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て め い 献立名	ざ い り や う め い 材 料 名			や さい り や う の 量 (g)	え い じ や う り や う の 量 栄養量		ひとくちメモ
		き し よ く ひ ん 黄の食品	あ か し よ く ひ ん 赤の食品	み ど り し よ く ひ ん 緑の食品		エ ネ ル ギ ー (kcal)	食 塩 相 当 量 (g)	
2 (月)	ぼうさい ひ こんだて 【防災の日献立】 なすとひよこまめのドライカレー かりぼりサラダ カンパン 牛乳	こめ むぎ きびざとう オリーブあぶら こめあぶら カンパン	ぶたにく ひよこまめ 牛乳	たまねぎ にんじん なす ピーマン にんにく きゅうり だいこん	しょう小 175	579	1.6	◆献立紹介◆ 2日(月) 防災の日献立 9月1日の防災の日になんで、非常食として知られている「カンパン」を出します。いざという時のために、非常食に慣れておくことも大切です。
3 (火)	ごはん えびとうふのチリソース むしなすのサラダ 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん アーモンド なたねあぶら	えび とうふ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ しょうが にんにく なす ピーマン あかピーマン	しょう小 101	607	1.5	
4 (水)	ごはん にくじゃが きゅうりのすのもの ぶどう 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう	ぶたにく わかめ しらすぼし ちくわ 牛乳	にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん きゅうり ぶどう	しょう小 120	575	1.3	◆重陽の節句献立 9日(月) 重陽の節句献立 9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、3月3日や5月5日とならぶ五節句の一つで、菊の節句ともいわれます。無病息災、長寿、五穀豊穡を願って、栗ごはんや食用菊を使った料理が食べられます。
5 (木)	きなこあげパン ひやしちゅうか キャベツのソテー 牛乳	パン なたねあぶら きびざとう こめあぶら ちゅうかそば ごま こまあぶら	きなこ ハム たまご しらすぼし 牛乳	きゅうり もやし キャベツ にら にんじん	しょう小 100	708	3.5	
6 (金)	ターメリックライス タンドリーチキン こふきいも ふわふわスープ 牛乳	こめ むぎ こめあぶら オリーブあぶら じゃがいも パンこ	とりにく ヨーグルト ぶたにく てぼうまめ たまご チーズ 牛乳	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	しょう小 57	611	1.4	◆十五夜献立 17日(火) 十五夜献立 今年は9月17日が十五夜です。この時期収穫される里芋をお供えることから、「芋名月」ともいわれます。給食では、秋が旬のさんま、里芋を使ったきぬかつぎ、月見だんごを出します。きれいなお月様を見ながら、食べものの収穫に感謝をしましょう。
9 (月)	【重陽の節句献立】 くりごはん まんさくのかばやき きっかあえ もずくじる 牛乳	こめ くり でんぶん なたねあぶら きびざとう ごま こめあぶら じゃがいも	まんさく(しら)い たまご もずく あぶらあげ 牛乳	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょう小 75	612	2.4	
10 (火)	こぎつねずし あげだし豆腐 とうがんのさっぱりじる 牛乳	こめ さとう こめあぶら きびざとう ごま でんぶん なたねあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく 牛乳	しょうが さやいんげん こまつな とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	しょう小 103	708	3.1	◆セサミトースト 20日(金) お彼岸献立 秋分の日をはさんで、前後3日間は秋のお彼岸です。給食センターで手作りのおはぎを出します。中にあんこ、まわりにきな粉をつけたおはぎです。
11 (水)	ふわふわどんぶり なすのいなかに きゅうりのあまずづけ 牛乳	こめ きびざとう でんぶん ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく たまご にぼし 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ なす きゅうり	しょう小 145	644	2.1	
12 (木)	セサミトースト スープパゲティ かぼちゃのサラダ なし 牛乳	パン バター ごま はちみつ こむぎこ スパゲティ きびざとう オリーブあぶら マヨネーズ アーモンド	ぶたにく ベーコン なまクリーム 牛乳	たまねぎ しめじ にんじん コーン チンゲンサイ にんにく かぼちゃ きゅうり なし	しょう小 150	691	2.2	◆世界味めぐりの旅◆ 27日(金) スペイン料理 ◆パエリア バレンシア地方の郷土料理で、スペインを代表する料理です。魚介と米を合わせて炊いたごはん、黄色い色が食欲をそそります。
13 (金)	【まごわやさしい献立】 ごはん さばのこみやき もやしのごまずあえ ごもくに 牛乳	こめ きびざとう ごま じゃがいも こめあぶら	さば みそ だいず とりにく なまあげ こんぶ 牛乳	しょうが にんにく しろねぎ あおじそ もやし きゅうり にんじん こんにやく さやいんげん ほししいたけ	しょう小 67	711	1.7	
17 (火)	【十五夜献立】 ごはん さんまのしおやき きぬかつぎ なめこじる つきみだんご 牛乳	こめ さといも ごま しらたまもち きびざとう でんぶん	さんま あぶらあげ みそ わかめ とうふ 牛乳	かぼす なめこ たまねぎ ねぎ	しょう小 30	719	2.2	◆スパニッシュオムレツ じゃがいもや野菜がたっぷり入った具だくさんオムレツです。スペインでは家庭料理としてよく食べられます。
18 (水)	コーンピラフ かぼちゃのグラタン カラフルサラダ ひろしまみかんジュース	こめ むぎ こむぎこ オリーブあぶら じゃがいも バター パンこ こめあぶら さとう	とりにく チーズ なまクリーム ハム 牛乳	たまねぎ コーン かぼちゃ パセリ ピーマン きゅうり あかピーマン レモン みかんジュース セロリ	しょう小 140	590	1.8	
19 (木)	【食育の日 和食の基本献立】 ごはん ししゃものりごまあげ チンゲンサイのおひたし さわにわん にまめ 牛乳	こめ こむぎこ ごま なたねあぶら きびざとう ごまあぶら でんぶん	ししゃも あおのり ぶたにく きんときまめ かつおぶし 牛乳	チンゲンサイ もやし ごぼう だいこん みつば ほししいたけ にんじん	しょう小 110	647	1.9	◆ソパデアホ ソパはスープ、アホはにんにくのことをいいます。かたくなったパンとたまごが入るのが特徴です。給食ではパンの代わりに麩を使います。
20 (金)	【お彼岸献立】 おやこうどん ほうれんそうとだいずのおひたし おはぎ 牛乳	うどん きびざとう こめ もちこめ	たまご とりにく あぶらあげ だいず わかめ しらすぼし あずき きなこ 牛乳	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ほうれんそう	しょう小 67	672	3.5	
24 (火)	ごはん こうやどうふのそぼろに じゃがいものさんばいず 牛乳	こめ きびざとう でんぶん じゃがいも	こうやどうふ とりにく わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きゅうり	しょう小 61	580	1.7	◆スペイン料理 パエリア スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー ソパデアホ 牛乳
25 (水)	ごはん まめとやさいのトマトに ひじきのごまマヨネーズ ぶどう 牛乳	こめ じゃがいも オリーブあぶら きびざとう マヨネーズ ごま	ぶたにく だいず ひじき まぐろのみずに 牛乳	ズッキーニ たまねぎ にんじん ピーマン トマト ごぼう ぶどう	しょう小 119	650	1.4	
26 (木)	あなごめし ちぐさあえ みそしる なし 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら じゃがいも	あなご のり かまぼこ たまご わかめ みそ 牛乳	みつば ほうれんそう にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ なし	しょう小 86	610	3.1	◆基礎量(小学校) エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100~120g
27 (金)	【スペイン料理】 パエリア スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー ソパデアホ 牛乳	こめ オリーブあぶら じゃがいも ふ	とりにく えび いか ベーコン チーズ たまご なまクリーム 牛乳	しめじ たまねぎ にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー にんにく トマト	しょう小 149	646	2.8	
30 (月)	ごはん ホイコーロー とうふのちゅうかスープ ヨーグルト 牛乳	こめ きびざとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぶたにく なまあげ みそ とうふ ヨーグルト 牛乳	しょうが ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん なましいたけ チンゲンサイ	しょう小 101	667	2.0	◆基礎量(中学校) エネルギー 800キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g
					しょう中 131	831	2.4	

* 都合により献立内容を変更する場合があります。

* 18日(水)は、牛乳の代わりに広島県産みかんジュースがつかます。

