

9月予定献立表

2021年9月

(愛西市)佐織西中学区

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)		ひこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・牛乳・乳製品)	3群(野菜・果物)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油)	
1	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ごはん カレーライス	あぶら	
水	ふくじんあえ				にんにく しょうが	じゃがいも		
牛	いちじくゼリーポンチ				いちじくゼリー(あいち) あかん レモンかじり	カラメルゼリー ナタデココ さとう		
2	ゆかりごはん			ゆかり		ごはん		
木	あじフライ	あじフライ(あじ)			キャベツ	あじフライ(パンこ)	あぶら	
牛	ゆでキャベツ				ごぼう なす しょうが			
3	オムレツのケチャップソースかけ	オムレツ		トマトピューレ	スズキニ たまねぎ とうもろこし にんにく	クロスロールパン さとう でんぶ	オリブあぶら	
金	スロースロースープ	スズキニとベーコンのソテー	ベーコン	かぼちゃ にんじん	セロリ キャベツ			
牛	コンソメスープ	とり肉		さやいんげん				
6	フランクごはん	まぐろのすり身	あぶら揚げ	とうもろこし	たまねぎ	ごはん さとう		華平小6年なし 西川小6年なし
月	とうがんのうまに	ぶたにく はんぺん		とうまよう	とうがん(あいち) えだまめ	さとう でんぶ		
牛	とりだんご	とりだんご(とり肉)		にんじん みつば	しいたけ しょうが			
7	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ だしの	ごはん さとう でんぶ	ごまあぶら	華平小6年なし 西川小6年なし
火	チンゲンサイのナムル		いとかんてん	チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ごまあぶら	
牛	つくりフルーツミルクあん		ぎゅうりゅう		ミックスフルーツ	あん	ごまあぶら	
8	ペイロココロ							
水	ペイロココロ							
牛	ペイロココロ							
9	あけニジマスのごまだれかけ	ニジマス(あいち)		ほうれんそう	きくのはな はくさい なめだけ	ごはん さとう	あぶら ごま	重陽の節句献立
木	きつあえ			にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが	さとう		
牛	ぶたにく							
10	あいちのツイストパン	ベーコン	チーズ	パセリ	スズキニ たまねぎ にんにく	あいちのツイストパン		
金	ミネストローネ	ウィンナー だいず		にんじん ピーマン	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう		
牛	コールスローサラダ			トマト				
13	さんまのにつけ	さんまのにつけ(さんま)		さんまのにつけ(だいこん)	さんまのにつけ(だいこん)	ごはん		
月	あいちのしらすいりきんぴら	たまご とうふ	しらすいり(あいち)	にんじん ことつな	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら	
牛	かきたまじる				たまご	でんぶ	ごま	
14	きんめいろうカット	ぶたにく		かぼちゃ	はくさいキムチ つぼづけ	きんめいろうカット	あぶら	先登カアップ献立
火	げんまいにんじん	あぶら揚げ まめみそ しょうが	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく	あぶら	ごまあぶら	
牛	ごぼうサラダ	まぐろのすり身		にんじん	ごぼう きゅうり	わふうドレッシング		
15	とりにくしょうがごうじやき	とりにく						
水	かんぴょうのごまみそあえ	ハム		かんぴょう	かんぴょう キャベツ	ごはん しおごうじ	ごま	かみかみ献立 西川小5年なし
牛	あいちのとうがんとえびのすましじる	えび かまぼこ なまあげ		にんじん	とうがんと(あいち) ねぎ	さとう		
牛	かんそうごさかな		ごさかな			でんぶ		
16	なめしごはん	ぶたにく はんぺん		だいこん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	ごはん		西川小5年なし
木	にくしやが	かつお		にんじん	もやし とうもろこし	じゃがいも さとう	あぶら	
牛	やさしいおかあえ	れいとうみかん		ことつな	みかん	さとう		
17	あけかつおのころみソースかけ	かつお			ねぎ しょうが	ごはん でんぶ	あぶら	食育の日 華平小5年なし
金	ひじきのわふうサラダ	だいず ベーコン	ひじき	みずな にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	
牛	つしまふ	つしまふ			たまねぎ はくさい	つしまふ		
21	つきみバークおろしソースかけ	スロースロースープ	のり	だいこん	だいこん	ごはん さとう		お月見献立
火	あおなのおひたし	ちくわ		ごまつな	はくさい	さとう	ごま	
牛	いものこじる	ぶたにく なまあげ		にんじん	しめじ ねぎ	さとう		
22	にくとうふどん	ぶたにく とうふ		ピーマン	たまねぎ しょうが	むぎごはん さとう	ごまあぶら	食物繊維強化献立
水	ぐだくさんじる			にんじん みつば	だいこん だれのこ ごぼう	さとう		
牛	さつまもちとだいずのくろみつからめ	だいず			こんにゃく えのきだけ	さつまもち くらげとう	あぶら	
24	ミートソースのペンネ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	ごはん		
金	イサキのシェパードソース	イサキ			ごぼう	さとう		
牛	カラフルサラダ	いか		あかパプリカ	とうもろこし だいこん えだまめ	あぶら		
27	れんこんてんてんにくみそかけ	とりにく まめみそ			れんこん しょうが	ごはん こむぎ	あぶら	西川小代休
月	しんごえ				たくあんづけ キャベツ	さとう		
牛	あおさじる	とりにく なまあげ	あおさ	にんじん	まいだけ なす	じゃがいも		
28	はっばうさい	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ	はくさい だれのこ ヤングコーン	ごはん さとう	あぶら	
火	しゅうまい	しゅうまい(ぶたにく)			しょうが	さとう		
牛	きゅうりのちゅうかあえ				きゅうり	しゅうまい(ごむぎ)	ごまあぶら	
29	カレーめん	ぶたにく かまぼこ あぶら揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ	ソフトめん カレーライス		
水	しおこんぶあえ	ささみ	しおこんぶ	とうもろこし	もやし	さとう		
牛	まっちゃんとうりゅうむしパン	とうりゅう		みつば	まっちゃん(あいち)	むしばんこ		
30	いわしのかばやき	いわし		にんじん さやいんげん	こんにゃく	ごはん でんぶ	あぶら	
木	だいたいのこむぎ	とりにく だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	さとう	あぶら	
牛	やさしいたっぷりみそ	とうふ まめみそ しょうが	わかめ					

※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	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

