



# 9月献立表



令和4年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間(主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間(主に体の調子をよくする)		黄色の仲間(主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
1 木 ドライカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	合いミンチ ハム	ヨーグルト・牛乳	にんじん・青ピーマン トマト にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・コーン きゅうり・キャベツ みかん(缶)・黄桃(缶) パイナップル(缶)	米・発芽玄米 砂糖 砂糖	油 油
2 金 セル7おにぎり ひじき佃煮 防災食サラダ 防災豚汁	ひじき佃煮 ツナ・ミックスピーズ 豚肉・厚揚げ・みそ	ひじき佃煮、焼きのり 海藻ミックス	にんじん・ねぎ	コーン 大根・ごぼう	米・LLリープル さつまいも・こんにゃく	
5 月 肉じゃが 竹輪の胡麻ドレッシングあえ 冷凍パイナップル	牛肉 竹輪	牛乳	にんじん チンゲン菜 パイナップル	玉ねぎ・枝豆 キャベツ・コーン	米・じゃが芋・砂糖 こんにゃく	油 ごま・ごま油
6 火 鯖の生姜煮 うま塩キャベツ すまし汁	鯖 豆腐	刻みのり 牛乳・わかめ	にんじん ねぎ	生姜 キャベツ・きゅうり にんにく しめじ	米・砂糖 砂糖	ごま油・ごま
7 水 ソフトフランスパン 豆のサラダ	豚肉・みそ ハム・大豆	牛乳	にんじん・にら にんじん	にんにく・生姜・たけのこ・ 干し椎茸・玉ねぎ キャベツ	中華麺・でんぷん・ 砂糖 ソフトフランスパン	油・ごま油 ノンエッグマヨネーズ
8 木 だちうおのから揚げ ごまあえ 筑前煮	だちうお 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ・もやし ごぼう・たけのこ・れん根 干し椎茸・枝豆	米 砂糖 じゃが芋・砂糖 こんにゃく	油 ごま 油
9 金 お月見献立 野菜のレモン酢和え 月見デザート	鶏肉・卵	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	玉ねぎ・干し椎茸 キャベツ・きゅうり・もやし レモン果汁	米・発芽玄米・砂糖 でんぷん 砂糖	ごま 月見ゼリー
12 月 ポークカレー キャベツのさっぱりサラダ 福神漬	豚肉	牛乳	にんじん にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ 枝豆 きゅうり・キャベツ 福神漬	米・じゃが芋	油
13 火 煮込みハンバーグ コーンサラダ ひじきの炒め煮	ハンバーグ ハム 油揚げ・大豆	牛乳・ひじき	にんじん・いんげん	キャベツ・きゅうり・コーン	米・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	油 油
14 水 わかめごはん じゃが芋のうま煮 マヨネーズサラダ	鶏肉・うすら卵 ハム	牛乳	にんじん・いんげん にんじん	たけのこ・干し椎茸 キャベツ・きゅうり レモン果汁	米 じゃが芋・砂糖 こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ
15 木 鯉のオーロラソースあえ からし醤油あえ 冬瓜スープ	鯉 鶏肉	牛乳	にんじん	生姜 きゅうり・キャベツ・もやし 冬瓜・しめじ・コーン	米・砂糖・でんぷん 砂糖 ピーマン	油 ごま油
16 金 発芽玄米ごはん マーボーなす ハンサンスウ	豚肉・みそ ハム	牛乳	にんじん・にら にんじん	なす・生姜・にんにく 玉ねぎ・たけのこ きゅうり	米・発芽玄米・砂糖 でんぷん 春雨・砂糖	油・ごま油 ごま・ごま油
20 火 生姜ごはん キャベツメンチカツ 豆乳入りみそ汁	鶏肉・油揚げ キャベツメンチカツ 厚揚げ・みそ 豆乳	牛乳	南瓜・にんじん・ねぎ	生姜 しめじ・玉ねぎ	米・砂糖	油 油
21 水 なすのミートパスタ カラフルピーマンのサラダ ヨーグルト	牛ミンチ・豚ミンチ ひき割り大豆・チーズ ツナ	牛乳・ヨーグルト	にんじん 青ピーマン・赤パプリカ	にんにく・なす・玉ねぎ エリンギ・枝豆 キャベツ・レモン果汁	ミルクコッペパン スバゲッティ 砂糖	オリーブ油・油 オリーブ油
22 木 鯉の塩焼き 茎わかめの炒め煮 もちもち団子汁	甘塩鯉 天ぷら・大豆 鶏肉	茎わかめ 牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	米 こんにゃく・砂糖	油・ごま油 おじゃがもちボール
26 月 子狐井 ピリ辛きゅうり 梨	鶏肉・油揚げ・卵	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	玉ねぎ・干し椎茸 きゅうり・大根・にんにく 梨	米・砂糖・でんぷん 砂糖	ごま油・ごま
27 火 発芽玄米ごはん チキン南蛮 白菜の和え物 豆腐のみそ汁	鶏肉 かちりじゃこ 豆腐・油揚げ・みそ	わかめ・牛乳	にんじん	白菜 しめじ	米・発芽玄米・砂糖 でんぷん 砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ ごま
28 水 厚揚げと豚肉のスタミナ炒め 茎わかめのサラダ	豚肉・厚揚げ・みそ	茎わかめ・牛乳	にら・にんじん にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ たけのこ きゅうり	米・砂糖 春雨	油
29 木 カレー炒り豆腐 ごぼうサラダ みかん	豆腐・鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ・たけのこ・枝豆 ごぼう・きゅうり みかん	米・砂糖	油 ごま・ノンエッグマヨネーズ
30 金 鯉のトマトチーズ焼き チンゲン菜のサラダ 切干大根の煮物	鯉・粉チーズ	牛乳	パセリ粉 にんじん・チンゲン菜 にんじん・いんげん	玉ねぎ・にんにく キャベツ 切干大根・干し椎茸	米 砂糖 砂糖	オリーブ油 油

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!



暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

## 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

### ビタミンB1を多く含む食品



### アリシンを含む食品



○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	823Kcal
たんぱく質	31.7g
脂質	24.0g
カルシウム	383mg
鉄	3.2mg
食物繊維	5.3g
食塩	2.9g