



9月献立表



令和5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(主に糖やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	おまけが多い	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 金 救給カレー LL牛乳 バナナ	防災献立 炊き出し豚汁 バナナ	豚肉・厚揚げ・みそ ロングライフ牛乳	ねぎ	大根・にんじん・ごぼう バナナ	救給カレー さつまいも・こんにゃく	
4 月 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	わかめご飯の素 牛乳	にんじん・いんげん にんじん	米 じゃが芋・砂糖 こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ
5 火 発芽玄米ごはん	マーボーなす パンサンスウ	豚肉・みそ・挽割大豆 ハム		にんじん・にら にんじん	米・発芽玄米・砂糖 でん粉 春雨・砂糖	油・ごま油 ごま・ごま油
6 水 中華飯	カミカミあえ ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	刻み昆布 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	米・砂糖・でん粉 砂糖	油 ごま油・ごま
7 木	豆腐のカレー煮 ごぼうサラダ	豚肉・豆腐・挽割大豆 ツナ		にんじん にんじん	米 ごぼう・きゅうり	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま
8 金	鯉のオーロラソースあえ ゆかりあえ 冬瓜スープ	鯉 鶏肉		ゆかり にんじん	米・砂糖・でん粉 ピーフン	油
11 月 カラフルそばろ丼	ピリ辛きゅうり 梨	鶏肉		にんじん・ピーマン にんじん	玉ねぎ・干し椎茸・たけのこ・コーン・にんにく 大根・きゅうり 梨	米・砂糖 油
12 火	キャベツメンチカツ 梅おかあえ 筑前煮	キャベツメンチカツ 花かつお 鶏肉		小松菜 にんじん	米 砂糖 じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油
13 水	鯖のしょうが煮 うま塩キャベツ かぼちゃのそぼろ煮	鯖 鶏肉	のり 牛乳	にんじん 南瓜・にんじん	米・砂糖 ごま油・ごま	油
14 木 ジャージャー麺	小松菜のマヨネーズサラダ ヨーグルト	豚肉・みそ ハム		にんじん・にら にんじん	中華麺・でんぷん・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	油・ごま油
15 金 パンズパン	セルフパルガー 煮込みハンバーグ ポイルキャベツ 米粉のクリームスープ	ハンバーグ ウインナー	豆乳	にんじん にんじん	パンズパン・砂糖 じゃが芋・米粉・ぶどうジュース	油
19 火	ボークチャップ ツナサラダ	豚肉 ツナ		にんじん・ピーマン にんじん	米・砂糖 小松菜・きゅうり	油
20 水	しいらのごまみそ焼き ピーマンの塩昆布あえ 豆腐のみそ汁	しいら・みそ 豆腐・油揚げ・みそ	塩昆布 わかめ・牛乳	ピーマン・にんじん	米・砂糖 里芋	ごま
21 木 ドライカレー	野菜サラダ フルーツヨーグルト	合ミンチ ハム		にんじん にんじん	米・発芽玄米 砂糖 砂糖	油
22 金	チキン南蛮 白菜の和え物 コンソメスープ	鶏肉 鶏肉		にんじん にんじん・小松菜	米・でん粉・砂糖 砂糖 じゃが芋	油 ごま
25 月	肉じゃが 春雨の酢の物 味付けのり	牛肉 ハム		いんげん・にんじん	米・じゃが芋・砂糖 こんにゃく 春雨・砂糖	油 ごま
26 火	鯖の塩焼き ごまネーズサラダ 豆乳入りみそ汁	塩鯖 ハム 油揚げ・みそ		にんじん にんじん・ねぎ	米 じゃが芋	ごま・ノンエッグマヨネーズ
27 水	竹輪のゆかり揚げ コーンサラダ ひじきの炒め煮	竹輪 ハム 油揚げ・大豆		ゆかり にんじん・いんげん	米・天ぷら粉・小麦粉 砂糖 こんにゃく・砂糖	油 油 油
28 木	厚揚げの五目煮 大豆サラダ	豚肉・厚揚げ ハム・大豆		にんじん	米・砂糖・でん粉 ノンエッグマヨネーズ	油
29 金 親子丼	月見献立 野菜のレモン酢あえ 月見デザート	鶏肉・卵 ツナ		にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	米・発芽玄米・砂糖・でん粉 砂糖 月見ゼリー	ごま

※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。

備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

今日の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	774Kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	24.7g
カルシウム	351mg
鉄	3.5mg
食物繊維	6.8g
食塩	2.7g