



9月献立表



令和3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 | おむぎ質が多い | 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 水 ドライカレー ぶどうジュース 野菜サラダ ソーダゼリー | 合いミンチ ハム | | 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 | 米・発芽玄米・砂糖 砂糖 ソーダゼリー・ぶどうジュース | 油 油 |
| 2 木 セルフおにぎり LL牛乳 ひじき佃煮 防災献立 防災食サラダ 防災豚汁 | ツナ・ミックスピーンス 豚肉・厚揚げ・みそ LL牛乳 | ひじき佃煮、おむすびのり 海藻ミックス LL牛乳 | にんじん・ねぎ | コーン 大根・ごぼう | 米 突きこん さつまいも・こんにやく | |
| 3 金 竹輪のゆかり揚げ ごまあえ 筑前煮 | 竹輪 鶏肉 | ゆかり 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・てんぷら粉 砂糖 こんにやく・砂糖・じゃが芋 | 油 ごま油 |
| 6 月 肉じゃが 竹輪のごまドレッシング和え りんご | 牛肉 竹輪 | にんじん チンゲン菜 | | 玉ねぎ・枝豆 キャベツ・コーン りんご | 米・砂糖・じゃが芋・こんにやく 砂糖 | 油 ごま油・ごま |
| 7 火 ジャージャー麺 豆のサラダ マーラーカオ | 豚肉・みそ ハム・大豆 | 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・てんぷら粉・砂糖 マーラーカオ | 油・ごま油 ノンエッグマヨネーズ |
| 8 水 しいらのごまみそ焼き 茎わかめの炒め煮 もちもち団子汁 | しいら・みそ 天ぷら・大豆 ささみ | にんじん にんじん・ねぎ | | コーン・きゅうり 大根・ごぼう | 米・砂糖 突きこん・砂糖 じゃがボール | ごま 油・ごま油 |
| 9 木 厚揚げと豚肉のスタミナ炒め ハンサンスウ | 豚肉・厚揚げ・みそ ハム | 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・コーン | 米・砂糖 春雨・砂糖 | 油 ごま油・ごま |
| 10 金 チキンカツ 体育祭応援献立 キャベツの土佐ゆず和え 南瓜のみそ汁 | 鶏肉 かつお節 厚揚げ・みそ | にんじん 南瓜・ねぎ | | きゅうり・キャベツ・柚酢 しめじ・ごぼう | 米・小麦粉・パン粉 砂糖 | 油 |
| 15 水 コッペパン なすのミートパスタ カラフルピーマンのサラダ フルーツミックス | 牛ミンチ・豚ミンチ・ひき割り大豆・チーズ ツナ | にんじん 青ピーマン・赤ピーマン | | にんにく・なす・玉ねぎ・エリンギ・枝豆・パプリカ キャベツ・レモン果汁 みかん・黄桃・パイン | コッペパン 砂糖 合わせるゼリー | 油 オリーブ油 |
| 16 木 鯉のオーロラソースあえ からししょう油和え 切り干し大根の煮物 | 鯉 天ぷら | にんじん・インゲン 南瓜・にら | | 生姜 きゅうり・キャベツ・もやし 切り干し大根・干し椎茸 | 米・砂糖・でん粉 砂糖 砂糖 | 油 ごま油 |
| 17 金 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 なすと南瓜のみそ汁 | 甘塩鮭 天ぷら・大豆 豆腐・みそ・油揚げ | にんじん・インゲン 南瓜・にら | | なす | 米 こんにやく・砂糖 | 油 油 |
| 21 火 親子丼 野菜のレモン酢あえ 月見団子 | 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・麦・でん粉・砂糖 白玉団子・砂糖・でん粉 | ごま |
| 22 水 発芽玄米ごはん 豆腐の中華煮 小松菜のかつマヨあえ 青りんごゼリー | 豚肉・豆腐 牛乳 | ねぎ・にんじん 小松菜 | | 生姜・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸 白菜 | 米・発芽玄米・でん粉 青りんごゼリー | 油・ごま油 ノンエッグマヨネーズ |
| 24 金 キムチチャーハン 中華サラダ わかめスープ ヨーグルト | 豚肉 豆腐 | にんじん・にら にんじん・チンゲン菜 | | 玉ねぎ・白菜キムチ きゅうり・コーン 玉ねぎ・しめじ | 米 ビーフン・砂糖 | 油 ごま油 ごま |
| 27 月 煮込みハンバーグ コーンサラダ 野菜たっぷりカラフルスープ | ハンバーグ ハム | | | キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ズッキーニ | 米・砂糖 砂糖 じゃが芋 | 油 |
| 28 火 わかめごはん 豚肉とじゃが芋のうま煮 梅肉和え オレンジ | 豚肉・うすらの卵 かちりじゃこ 牛乳 | にんじん | | たけのこ・干し椎茸・枝豆 きゅうり・もやし・梅肉 オレンジ | 米 じゃが芋・砂糖・こんにやく 砂糖 | 油 |
| 29 水 鶏のから揚げ 白菜の酢の物 豆腐のみそ汁 | 鶏肉 かちりじゃこ 豆腐・油揚げ・みそ | | | 白菜・きゅうり・柚酢 えのき | 米・でん粉・砂糖 砂糖 | 油 ごま |
| 30 木 鯖の生姜煮 うま塩キャベツ かきたま汁 | 鯖 豆腐・卵 | にんじん にんじん・ねぎ | | 生姜 キャベツ・きゅうり・にんにく えのき | 米・砂糖 砂糖 砂糖・でん粉 | ごま油・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。

9月1日 防災の日

近年、地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストック法

準備する → 食べる → 買い足す → 準備する

○今月の給食1回あたり平均栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 827Kcal |
| たんぱく質 | 32.2g |
| 脂質 | 23.1g |
| カルシウム | 341mg |
| 鉄 | 3.1mg |
| 食物繊維 | 5.2g |
| 食塩 | 3.1g |