令和5年度

9月 献立予定表

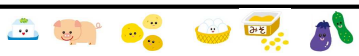
大崎南学校給食センター（ひまわりキッチン）

日	曜	献立名 主食	献立名 おかず（主菜・副菜・汁物・デザート）	赤の食品（からだをつくるもとになるもの） 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品（からだの調子を整えるもとになるもの） 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜 果物・きのこ	黄の食品（力のもとになるもの） 5群 米・パン・めん いも・砂糖	黄の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 幼	栄養価 小	栄養価 中	給食のない幼稚園学校
			○カメマークの太字のメニューは「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう！ ○毎月19日は「食育の日」です。ひまわりキッチンでは，食育の日に和食献立を実施しています。「だし」のうまみを味わいましょう。 ★牛乳は毎日つきます。										
1	金	ごはん	揚げ米粉ぎょうざ(幼・小2個,中3個) だいこんサラダ マーボードウフ	米粉ぎょうざ ロースハム 豚ももひき肉　豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな　にら	だいこん　きゅうり たまねぎ　ねぎ しょうが　にんにく 干しいたけ	米 強化米(ﾋﾞﾀﾐﾝB群) 三温糖　片栗粉	大豆油 米油 ごま油 ドレッシング	525 21.4 17.5 2.5	648 25.4 19.9 3.1	836 31.6 23.3 3.8	
4	月	ごはん	とり肉のバーベキューソース焼き **ツナごぼうサラダ** オニオンスープ	鶏もも肉　ツナ水煮 バラベーコン	牛乳	にんじん	にんにく　ごぼう きゅうり　キャベツ たまねぎ　エリンギ	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖　マカロニ	ごま ドレッシング	484 23.2 14.4 2.2	590 25.6 15.6 2.7	746 30.4 17.7 3.5	
5	火	ごはん	かつお和風フライ　納豆和え けんちん汁	かつお和風フライ 挽きわり納豆 木綿豆腐	牛乳　チーズ	にんじん ほうれんそう	緑豆もやし　だいこん ごぼう　干しいたけ ねぎ	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖 つきこんにゃく	大豆油　米油	488 23.6 18.2 1.8	597 26.3 20.7 2.1	755 32.0 24.0 2.7	
6	水	わかめ ごはん	ねぎそぼろ玉子焼き **カラフルきんぴら** なすと豆腐のみそ汁	玉子焼き バラベーコン 木綿豆腐　赤みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	ピーマン 赤ピーマン	ごぼう　たけのこ 黄ピーマン　なす ねぎ　ぶなしめじ	米　しらたき 三温糖	米油	450 18.6 15.0 2.7	543 21.2 16.0 3.0	687 25.3 18.1 3.8	
7	木	きなこ 揚げパン	ポークビーンズ　きのこのスープ オレンジ(幼・小1個,中2個)	きな粉　豚もも肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ　えのきたけ マッシュルーム ぶなしめじ　オレンジ	米粉フォカッチャ 上白糖 じゃがいも	大豆油　米油	513 23.3 19.2 2.3	564 25.3 21.6 3.0	705 31.1 25.6 3.7	三本木中
8	金	ごはん	にじの子幼稚園運動会応援献立 ぶた肉のスタミナ焼き **かみかみサラダ** コンソメスープ　豆乳パンナコッタ	豚肩ロース肉 さきいか バラベーコン	牛乳	にんじん こまつな	にんにく　きゅうり キャベツ　セロリ たまねぎ	米　上白糖 強化米(ﾋﾞﾀﾐﾝB群) 豆乳パンナコッタ	ごま　ごま油 ドレッシング	563 22.9 24.5 2.5	657 25.3 25.1 3.0	806 29.9 27.8 3.8	
11	月	ごはん	すずかけしゅうまい(幼・小2個,中3個) 海藻サラダ　チゲスープ	しゅうまい 豚もも肉　たまご 絹ごし豆腐　赤みそ	牛乳 海藻ミックス	にんじん にら	キャベツ　きゅうり だいこん　ねぎ しょうが　にんにく えのきたけ　はくさい ぶなしめじ	米　片栗粉	ドレッシング 米油　ごま油	-	553 21.8 18.0 2.8	722 27.2 21.9 3.8	にじの子幼
12	火	ごはん	五目厚焼き玉子 **すきこんぶと大豆の煮物** 春雨スープ　のりふりかけ	五目厚焼き玉子 油揚げ　大豆 木綿豆腐　なると	牛乳　こんぶ	にんじん みつば	緑豆もやし 干しいたけ	米　しらたき 三温糖 緑豆はるさめ	米油	459 19.7 16.9 2.0	562 22.5 18.4 2.4	710 27.0 21.2 3.0	
13	水	ごはん	ぶた肉のピリ辛みそ焼き ビーフンソテー 豆腐の中華スープ	豚肩ロース肉 赤みそ バラベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく　キャベツ たまねぎ　きくらげ たけのこ　ねぎ	米　三温糖 ビーフン　片栗粉	米油　ごま油	-	646 26.1 22.5 3.0	814 30.9 25.9 3.7	にじの子幼
14	木	ごはん	いわしの梅煮 **ひじきの炒り煮** かぼちゃのみそ汁	さつま揚げ 木綿豆腐　赤みそ	牛乳　いわし 芽ひじき 煮干し粉	にんじん かぼちゃ	キャベツ　えだまめ だいこん　ねぎ	米　しらたき 三温糖	米油	443 19.8 13.3 2.6	541 22.9 14.2 2.9	688 27.6 16.2 3.8	
15	金	ごはん	新人大会応援献立 ソースカツ　まめまめサラダ ＡＢＣマカロニスープ ヨーグルト	豚ロースカツ　大豆 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ホールコーン えだまめ　キャベツ たまねぎ　セロリ	米　上白糖 マカロニ	大豆油 ドレッシング	612 24.3 22.5 2.8	729 27.2 24.8 3.2	923 33.0 29.3 3.9	
19	火	ごはん	ハンバーグのハニートマトソース ポテトのチーズ煮 キャベツとえのきのスープ	ハンバーグ バラベーコン	牛乳　チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ　えのきたけ キャベツ	米 強化米(ﾋﾞﾀﾐﾝB群) はちみつ じゃがいも	米油　バター	-	646 23.8 20.4 2.8	831 29.6 24.3 3.6	にじの子幼 三本木中
20	水	ごはん	さばのみそ煮　★食育の日 野菜のおかか和え たもぎだけのすまし汁	さばみそ煮 笹かまぼこ かつお節　なると 絹ごし豆腐	牛乳　こんぶ	にんじん みつば	きゅうり　キャベツ たもぎだけ	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖 緑豆はるさめ		478 21.7 16.7 2.4	568 24.2 17.3 2.8	740 30.7 20.9 3.4	
21	木	和風 スパゲティ	キラキラサラダ りんご　チーズ（中のみ）	バラベーコン	牛乳　海藻麺 チーズ	赤ピーマン	にんにく　たまねぎ キャベツ　ぶなしめじ だいこん　きゅうり ホールコーン　りんご	スパゲティ 三温糖	米油 オリーブ油 ドレッシング	457 16.3 13.9 2.1	533 18.9 15.2 2.5	670 24.3 20.6 3.2	
25	月	**玄米入りごはん**	五目野菜肉だんご (幼・小2個,中3個) きゅうりのごま酢あえ 煮込みラーメン	五目肉だんご 豚もも肉　なると 赤みそ	牛乳	にんじん	緑豆もやし　きゅうり にんにく　キャベツ ホールコーン　ねぎ	米　冷凍ラーメン 金のいぶき玄米 上白糖	ごま油 ごま　米油	542 22.6 18.1 3.0	651 25.8 19.7 3.3	847 32.7 24.1 4.3	
26	火	たけのこ ごはん	★お月見献立　三本木小学校6年生が考えた献立 焼き栗コロッケ　**五目きんぴら** きのこ汁　お月見だんご	油揚げ　さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	たけのこ　ごぼう れんこん　だいこん ぶなしめじ えのきたけ 干しいたけ　ねぎ	米　三温糖 つきこんにゃく しらたき 焼き栗コロッケ お月見だんご	米油　大豆油 ごま	598 18.1 20.0 2.6	666 20.4 21.7 3.0	817 24.0 26.7 3.7	
27	水	ソフトパン	三本木小学校5年生が考えた献立 とり肉のレモン風味揚げ 春雨サラダ　コーンクリームスープ 豆乳プリン	鶏もも肉 ロースハム バラベーコン	牛乳	にんじん	しょうが　レモン きゅうり　緑豆もやし キャベツ　たまねぎ ホールコーン クリームコーン　ねぎ	ソフトパン 片栗粉　三温糖 緑豆はるさめ 上白糖 豆乳プリン	大豆油 ごま油	598 23.7 23.2 2.7	752 27.3 26.5 3.6	927 33.0 30.8 4.5	
28	木	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き **豆もやしの煮物** えのきと大根のみそ汁	豚肩ロース肉 赤みそ　油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが　キャベツ だいずもやし えのきたけ　だいこん ねぎ　なす	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖　しらたき	米油	526 24.6 23.2 2.3	629 27.4 24.6 2.9	790 33.2 28.5 3.6	
29	金	**麦ごはん**	チキンカレー わかめとコーンのツナサラダ フルーツヨーグルト	鶏むね肉 鶏もも肉　ツナ水煮	牛乳　わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ りんごピューレ ホールコーン キャベツ　きゅうり りんご　パイン　モモ バナナ	米　押麦 じゃがいも 上白糖	米油 ドレッシング	538 18.7 17.0 2.2	677 22.7 19.2 2.6	858 27.2 22.5 3.3	

☆栄養価は『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』で計算しています。

☆学校行事や物資等の都合により，献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

9月の地場産野菜



○ポテトの会のみなさん、てくてくファームの野菜を使用しています。
なす、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、じゃがいも、たまねぎ　など
○その他の地場産物
ぶなしめじ、大豆、たまご、　豚肉、豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそ　など

～給食費口座振替日のお知らせ～
5期　10月2日（月）
残高のご確認をお願いいたします。