



9月 予定献立表



令和4年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
2	金	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ ポークカレー 冷凍みかん	ハム ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト スキムミルク	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ みかん グリーンピース	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	857 27.9 21.3 2.7
5	月	○	にんじん ピラフ	とり肉のレモンペッパー焼き パスタスープ カル鉄ヨーグルト	ツナ とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 マカロニ 麦	油 バター	811 37.7 22.6 3.6
6	火	○	ココア 揚げパン	ツナサラダ 米粉のコーンスープ 梨	ツナ ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン なし	パン さとう 米粉	油 ドレッシング	875 28.1 35.5 3.6
7	水	○	麦ごはん	ハンバーグおろしソース おかかあえ さつまいものみそ汁	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ かつお節	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	だいこん キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう	ごま ごま油	848 28.6 21.7 2.5
8	木	○	ごはん	海鮮しゅうまい チンジャオロースー ワンタンスープ 一口りんごゼリー	えび かに ぶた肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たけのこ はくさい ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉 ゼリー ワンタン	油 ごま油	778 26.0 17.5 3.0
お月見献立											
9	金	○	ごはん	さんまのたつた揚げごましょうゆ味 きゅうりの南蛮漬け お月見汁 お月見ゼリー	さんま ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	米 でん粉 さとう 里いも ゼリー	油 ごま ごま油	832 26.5 25.2 2.6
12	月	○	ごはん 〔味つけのり〕	チキン南蛮 マカロニサラダ なめこのみそ汁	とり肉 ハム とうふ みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん パセリ	きゅうり コーン なめこ だいこん ねぎ	米 でん粉 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	831 34.7 22.4 2.4
13	火	○	麦ごはん	五目そぼろ キャベツの塩昆布あえ 白玉汁	卵 とり肉 かつお節 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ えだ豆	米 麦 さとう 白玉もち	油 ごま油 ごま	808 28.3 20.5 2.2
14	水	○	麦ごはん	肉きょうざ バンサンスー マーボーとうふ	ぶた肉 卵 とうふ みそ ハム 大豆	牛乳	にんじん にら	きゅうり しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう でん粉 はるさめ	ごま油	839 29.8 21.4 2.7
15	木	○ シメジ コブ	ナン	カレーミート 野菜チップス ABCスープ 巨峰	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ れんこん キャベツ コーン きよほう	ナン マカロニ さつまいも じゃがいも	油	801 30.4 27.4 3.3
16	金	○	きのこ ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き きゅうりの風味漬け えび団子のすまし汁 果汁グミ	とり肉 油あげ さけ えび	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	しめじ えのきたけ しいたけ きゅうり ねぎ	米 麦 さとう グミ	マヨネーズ ごま油 ごま	811 36.0 24.9 4.5
20	火	○	栗ごはん	さばのみそ煮 干草あえ かき玉汁 サキサキチーズ	さば みそ 油あげ とうふ 卵 なた	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう	くり ごま油 ごま	818 33.5 26.7 3.4
21	水	○	スパゲティ	オムレツ コーンとかにかまぼこのサラダ（マヨネーズ） ナポリタンソース ヤクルト	卵 ベーコン かにかまぼこ	牛乳 チーズ ヤクルト	にんじん トマト ピーマン	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム	スパゲティ	油 マヨネーズ	801 28.4 31.3 3.8
22	木	○	ごはん	揚げだし豆腐のおろしあんかけ 磯辺あえ 肉じゃが	とうふ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん いんげん	だいこん なめこ もやし 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	816 28.1 21.7 2.3
26	月	○	ごはん	いかのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル 中華風たまごスープ コアヨーグルト	いか 卵 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン しいたけ ねぎ きくらげ	米 でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	803 29.9 18.9 3.1
27	火	○	黒食パン 〔キャラメルクリーム〕	なすのミートソースグラタン こんにゃくサラダ コンソメスープ オレンジ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	なす きゅうり キャベツ 玉ねぎ はくさい コーン オレンジ	パン じゃがいも キャラメルクリーム	油 ドレッシング	808 25.5 25.2 2.8
28	水	○	菜めし	あじの揚げ玉フライ 和風サラダ のっぺい汁 チーズ	あじ みそ 油あげ	牛乳 のり チーズ	にんじん ほうれん草	えのきたけ だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 里いも でん粉	油	823 29.3 27.1 3.3
29	木	○	ごはん 〔ひじきふりかけ〕	厚焼きたまご しらたきのピリ辛炒め 飛鳥汁 アーモンド小魚	ぶた肉 卵 とり肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき 小魚	にんじん	コーン だいこん 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 アボト	774 29.6 21.0 2.5
30	金	○	カレー ピラフ	とり肉のマーマレード焼き ラビオリスープ りんご	ベーコン ウィンナー とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン りんご マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 麦 マーマレード ラビオリ	油 バター	814 36.8 22.8 3.2

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.5g未満



十五夜について知ろう



「十五夜」ってなあに？

おそなえもの

日本だけの「十三夜」



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ（旧暦）で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。



だんご（月見団子）、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜のときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。



日本だけに、十五夜の後にもう一回、お月見があります。「十三夜」といい、旧暦の9月13日の月です。これは「後の月」ともよばれ、豆や栗をおそなえすることから「豆名月」「栗名月」ともよばれています。

★今月の地元産★

- 【じゃがいも】池上貴之（小菅）
- 【小松菜】堀越一仁（大清水）池上貴之（小菅）
- 【栗】成田市栗生産組合
- 【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）



●お知らせ●
9月分の給食費は、10月31日が納付日（振替日）です。お早めに口座へのご入金をお願いします。