

令和5年度 9月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	金	ハヤシライス、牛乳 切り干し大根のツナマヨサラダ	668	801	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ	ごはん ハヤシライス たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しめじ、グリーンピース、こまつな きりぼしだいこん
4	月	ごはん、牛乳 かつお大根、豚汁 ゆかりのふりかけ	595	706	ぎゅうにゅう、かつお ぶたにく、とうふ みそ	ごはん	だいこん、つちしょうが、にんじん こんにゃく、ねぎ、ゆかりのふりかけ
5	火	パン、牛乳 ブラウンシチュー グリーンサラダ	650	755	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ	パン、シチュールー じゃがいも オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、ほうれんそう
6	水	炒めビビンバ、牛乳 梅ポン酢サラダ	602	715	ぎゅうにゅう、ぶたにく ささみ	ごはん ごまあぐら	にんじん、たまねぎ、もやし こまつな、しめじ、キャベツ きゅうり、ねりうめ
7	木	パン、牛乳 ミートスパゲティ フルーツ白玉	719	845	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ	パン、スパゲティ しらたま ごまあぐら	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、みかん、もも、パイナップル
8	金	わかめごはん、牛乳 けんちょう、おかかあえ	588	697	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、とうふ あぐらあげ、かつおぶし	ごはん、さといも	にんじん、だいこん、こんにゃく キャベツ、ほうれんそう
11	月	ごはん、牛乳 さばの生姜煮、昆布あえ わかめの味噌汁	678	814	ぎゅうにゅう、わかめ さばのしょうがに しおこんが、とうふ みそ	ごはん	キャベツ、もやし、きゅうり にんじん、だいこん、ねぎ
12	火	パン、牛乳 タイピーエン、ささみサラダ ミニゼリー	634	734	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ささみ	パン、はるさめ ごまあぐら ミニゼリー ごまあぐら	にんじん、たまねぎ、キャベツ ねぎ、こまつな
13	水	ごはん、牛乳 タットリタン もずくときゅうりの酢の物	670	803	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、いとかまぼこ	ごはん、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いんげん もずく、きゅうり、もやし
14	木	パン、牛乳 肉団子の甘酢あん バンバンジーサラダ	657	764	ぎゅうにゅう、にくだんご あつあげ、ささみ	パン、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ ピーマン、きゅうり、キャベツ
15	金	高野豆腐入りセルフチャーハン 牛乳、春雨サラダ	623	742	ぎゅうにゅう、ぶたにく こうやとうふ	ごはん、はるさめ ごまあぐら	にんじん、たまねぎ、ねぶかねぎ もやし、きゅうり
18	月	敬老の日					
19	火	パン、牛乳 ウインナーとマカロニのスープ かぼちゃサラダ	681	795	ぎゅうにゅう、ウインナー ツナ	パン、マカロニ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、かぼちゃ、コーン
20	水	ごはん、牛乳 里芋のカレーそぼろ煮 三色あえ	559	659	ぎゅうにゅう、とりミンチ	パン、さといも	にんじん、たまねぎ、こんにゃく グリーンピース、キャベツ、こまつな
21	木	パン、牛乳 マグロメンチカツ イタリアンサラダ 豆乳ポテトスープ	674	786	ぎゅうにゅう マグロメンチカツ とうにゅう、みそ	パン、ごまあぐら ドレッシング じゃがいも とんかつソース	にんじん、ブロッコリー、キャベツ コーン、たまねぎ、しめじ
22	金	ごはん、牛乳 筑前煮、変わりおひたし	604	717	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、ひじき	ごはん、さといも	にんじん、れんこん こんにゃく、いんげん、キャベツ ほうれんそう
25	月	ごはん、牛乳 お好み焼き、添え野菜 ほっこりキノコ汁	617	734	ぎゅうにゅう、とりにく おこのみやき とうふ、みそ	ごはん とんかつソース	キャベツ、にんじん、しめじ エリンギ、なめこ、ねぎ
26	火	パン、牛乳 焼きそば、フルーツポンチ	733	863	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、ごまあぐら やきそばめん カクテルゼリー	にんじん、キャベツ、たまねぎ もやし、ピーマン、みかん もも、パイナップル
27	水	きのこカレー、牛乳 福神漬け、海藻サラダ	680	816	ぎゅうにゅう、ぶたにく かいそうミックス、ツナ	ごはん、じゃがいも カレールウ ごまあぐら オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、しめじ エリンギ、マッシュルーム ふくじんづけ、もやし
28	木	パン、牛乳 なすと春雨の炒め煮 ひよこ豆のサラダ	603	694	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、ささみ	パン、はるさめ ごまあぐら	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ もやし、なすび、キャベツ
29	金	ごはん、牛乳 お月見汁、ゆかりあえ お月見デザート	618	736	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、すいとん おつきみデザート	にんじん、だいこん、ほししいたけ ごぼう、ねぎ、キャベツ、もやし、ゆかり

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

9月 給食だより

9月1日は防災の日
もしもの時のために
備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が
手に入らないことがあります。食品や水
は最低3日～1週間分の備蓄が望ましい
といわれています。栄養バランスや家族
の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、
日持ちするいもや野菜なども備蓄してお
きます。食品以外にカセットこんろやビ
ニール袋、ラップフィルムなどがあると
便利です。

8月30日から9月5日は防災週間です。日本では、地震・津波・台風などの災害が多発してい
ます。災害はいつ起こるかわかりません。この時期に、災害について考えたり、食料や飲料な
どの備蓄は十分にあるかなどを確認しましょう。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少
し多めに食品などを買って置き、日常的に
食べて、食べた分だけ買い足す方法です。
常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切
れによる廃棄も減らせます。また、災害時
に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄

