

よていこんだてひょう (小学校)

令和5年 9月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 金	チャーハン	にらたまスープ いかチリソース はるさめとチンゲンさいのナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、でんぷん、さとう、はるさめ	たまご、ハム、ぎゅうにゅう、とうふ、いか	にんじん、ながねぎ、しいたけ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが、チンゲンさい、もやし、だいずもやし	605 kcal 26.4 g
4 月	むぎごはん ポークカレー	キャベツとコーンのサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、キャベツ、とうもろこし	655 kcal 25.0 g
5 火	トマトパン	A B C スープ デミソースオムレツ わかさポテト	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、あぶら、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、ウィンナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめじ、マッシュルーム	609 kcal 25.0 g
6 水	わかめごはん	なつやすいのみそしる ゴーヤのかきあげ (しょうゆ) にくじゃが	とうきょう ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう	わかめ、とうきょうぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、ちくわ、こえび、ぶたにく	なす、みょうが、とうがん、たまねぎ、ながねぎ、にがり、ごぼう、とうもろこし、にんじん、さやいんげん	658 kcal 25.0 g
7 木	はちみつしよくパン ☆フランス料理☆	コーンポタージュ ラタトゥイユ かいそうサラダ (こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、バター、こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんまめ、なまクリーム、とうにゅう、ベーコン、かいそうミックス	たまねぎ、とうもろこし、にんにく、なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、マッシュルーム、トマトペースト、キャベツ、にんじん、きゅうり	591 kcal 22.9 g
8 金	くりごはん 重陽の節句 献立書	ごもくじる さけのきのこあんかけ きくのはないりおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、くり、ごま、こんにやく、あぶら、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ、さけ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、チンゲンさい、ながねぎ、しめじ、えのき、ほうれんそう、キャベツ、もやし、きく	601 kcal 28.0 g
11 月	ゆでちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ やさいチップス クレープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつまいも、クレープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わかめ	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、にんじん、チンゲンさい、ながねぎ、とうもろこし、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ	700 kcal 26.0 g
12 火	ごはん ☆沖縄県の 郷土料理☆	いなむどうち ししやものフライ②(ウズ) *1.2ねんせいはいはとりぼん やさしいため	やさい ジュース	こめ、こんにやく、あぶら、こむぎこ、パンこ	ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、みそ、ししやも、ぶたにく	やさいジュース、だいこん、ながねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン	625 kcal 20.4 g
13 水	せわりコッペパン	ラビオリスープ カレーミート コーンサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、ごまドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいずたんぱく、レンズまめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょうが、トマトピューレ、とうもろこし	581 kcal 24.7 g
14 木	ごはん	とうふとわかめのみそしる さばのしおやき キャベツサラダ (コーンドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、コーンドレッシング	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、さば	たまねぎ、ながねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし	614 kcal 25.2 g
15 金	きなこあげパン	チキンのトマトに スパゲティキムチソテー もやしサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、スパゲッティ、ごま	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこまめ、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、トマトピューレ、キムチ、はくさい、にら、こまつな、もやし	624 kcal 30.4 g
19 火	ひじきごはん	キャベツのみそしる ハムいりたまごやき かぼちゃのもの	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう	とりにく、ひじき、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう、みそ、たまご、ハム	にんじん、キャベツ、ながねぎ、たまねぎ、かぼちゃ	595 kcal 25.5 g
20 水	ごはん のりかつおふりかけ	とりごぼろじる ぶたにくのしょうがやき はるさめのピリからいため	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ぶたにく、かつおぶし、あおのり	ごぼう、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ、にんにく、しょうが、りんご、ピーマン、きくらげ	610 kcal 28.6 g
21 木	こめコッペパン	クリームシチュー いかにスベインふう きょうほう②	ぎゅうにゅう	こめこパン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんまめ、とうにゅう、なまクリーム、チーズ、いか	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、トマトペースト、トマトピューレ、きょうほう	584 kcal 30.7 g
22 金	ごはん	うずらいりすどり きりほしだいこんのいりに ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、こんにやく、ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、うずらたまご、あぶらあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、きりほしだいこん、さやいんげん	678 kcal 26.1 g
25 月	ガーリックフランス	もやしスープ さけのムニエル ポテトサラダ(ケウ) (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、バター、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、さけ	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	584 kcal 27.3 g
26 火	ごはん	にくどうふ キムチポテト チンゲンさいのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、さとう、じゃがいも、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、しいたけ、キムチ、チンゲンさい、キャベツ、もやし	632 kcal 25.8 g
27 水	ダイステーズパン 十五夜献立	おつきみスープ とりにくのからあげ① おつきみだんご	ぎゅうにゅう	パン、でんぷん、あぶら、だんご	ぎゅうにゅう、かまぼこ、ベーコン、とりにく	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが	610 kcal 28.0 g
28 木	ごはん	じゃがいものみそしる さんまのかばやき もやしのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、わかめ、みそ、さんま、かつおぶし	たまねぎ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	656 kcal 24.6 g
29 金	キャロットライス ホワイトソース	やきウインナー② キャベツとわかめのサラダ (こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、えび、とりにく、いんげんまめ、なまクリーム、とうにゅう、ウインナー、わかめ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ	610 kcal 26.4 g
<p>都合により献立が変更になる場合があります。 ・9月の給食費は、9月27日(水)が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414</p>							<p>621 26.1 650 (21~33)</p>
<p>2学期の給食開始日 平井小 1日(金) 大久野小・本宿小 4日(月)</p>							<p>日の出町平均 学校給食摂取基準 (範囲)</p>

9月9日は重陽の節句です

毎年9月9日は、五節句のひとつである「重陽の節句」です。節句というのは、季節の変わり目に行われる伝統行事で、その中のひとつです。菊を用いて不老長寿や繁栄を願うことから、別名として「菊の節句」ともいいます。旧暦の9月9日は、新暦の10月中旬ごろにあたり、菊の美しい季節でした。

また、江戸時代から重陽の節句に栗ご飯を食べる習慣があり、別名で「栗の節句」とも呼ばれています。8日の給食では、菊の花の入ったお浸しと、栗ご飯にしました。



●4日(月)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。