

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー たんぱく質
1	火	牛乳 ごはん 【防災の日献立】 ホッケの干物 ひじきの五目煮 すいとん	牛乳 ほっけ さつま揚げ 干ひじき 大豆 鶏むね肉 油揚げ	精白米 油 こんにゃく さとう 小麦粉	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	598 kcal 28.3 g
2	水	牛乳 夏野菜のカレーライス わかめサラダ フルーツサイダーゼリー	牛乳 鶏むね肉 青大豆 わかめ 粉寒天	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ きゅうり キャベツ こまつな 黄桃 パイン	667 kcal 19.1 g
3	木	牛乳 はちみつレモントースト チリコンカン パリパリサラダ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 豚肝臓 大豆 いんげんまめ	食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも ワンタンの皮	レモン たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり	599 kcal 23.9 g
4	金	牛乳 とうもろこしごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のごま酢和え かきたま汁	牛乳 鶏もも肉 卵	精白米 米粒麦 さとう 白すりごま でんぷん	コーン マーマレード キャベツ りょくとうもやし にんじん たまねぎ えのき はくさい こまつな	586 kcal 25.6 g
7	月	牛乳 中華丼 サクサク磯大豆 なし	牛乳 豚肉 なんと いか 大豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ あおのり	精白米 米粒麦 油 でんぷん ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ なし	578 kcal 25.9 g
8	火	牛乳 和風きのこスパゲッティ 海藻サラダ 黒砂糖豆乳蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚肉 干ひじき わかめ 豆乳	スパゲッティ 油 さとう ごま油 小麦粉 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのき 万能ねぎ りょくとうもやし キャベツ レーズン	639 kcal 25.7 g
9	水	牛乳 菊花ずし 【重陽の節句献立】 竹輪の2色あげ 冬瓜のすまし汁	牛乳 昆布 鶏むね肉 竹輪 あおのり	精白米 さとう 油 小麦粉	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ 菊のり さやいんげん たまねぎ えのき とうがん 長ねぎ チンゲンサイ	592 kcal 24.5 g
10	木	牛乳 ごはん さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ みそ 油揚げ	精白米 塩こうじ 油 こんにゃく さとう	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ 長ねぎ こまつな	603 kcal 26.5 g
11	金	牛乳 パインパン 2種のいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 鶏むね肉	パインパン 油 じゃがいも さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ えのき にんじん キャベツ こまつな	600 kcal 26.7 g
14	月	牛乳 さけ茶づけ 凍りどうふ入り肉じゃが 和風サラダ	牛乳 塩ざけ 昆布 豚肉 高野豆腐	精白米 米粒麦 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう	万能ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ りょくとうもやし えのき しょうが	566 kcal 25.4 g
15	火	牛乳 ごはん ちぐさ焼き 野菜のお浸し 豚汁	牛乳 鶏ひき肉 干ひじき卵 豚肉 豆腐 みそ	精白米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	たけのこ ほうれんそう にんじん えのき こまつな キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ	595 kcal 26.6 g
16	水	牛乳 あんかけ焼きそば じゃがいもの中華風ごま和え フルーツ牛乳寒天	牛乳 豚肉 いか ほたて ポンレスハム 粉寒天 豆乳	油 むし中華めん さとう でんぷん じゃがいも ごま油 三温糖 白ごま	にんじん 干しいたけ りょくとうもやし キャベツ きくらげ にら きゅうり みかん 黄桃 パイン	592 kcal 25.4 g
17	木	牛乳 豆乳クリームライス キャロットソースサラダ ぶどう	牛乳 鶏むね肉 豆乳	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 赤パプリカ パセリ こまつな キャベツ きゅうり 巨峰	560 kcal 19.3 g
18	金	牛乳 焼きピロシキ 【ロシアの料理】 ボルシチ ヴィネグレットサラダ	牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 豚肉 レンズまめ	丸パン 油 はるさめ さとう じゃがいも バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ かぶ ビーツ かぶ きゅうり	607 kcal 28.2 g
24	木	牛乳 わかめうどん 【秋分の日(9/23)献立】 大根おろしサラダ きな粉おはぎ	牛乳 豚肉 油揚げ 生わかめ きな粉	うどん 油 さとう もち米 精白米	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ りょくとうもやし こまつな だいこん しょうが	609 kcal 23.3 g
25	金	牛乳 十五夜炊き込みごはん 【十五夜献立】 さんまの塩焼き 玉ねぎとチンゲンサイのみそ汁 黄金のお月見団子	牛乳 鶏もも肉 油揚げ さんま みそ 豆腐	精白米 もち米 油 さといも さとう 白玉粉 でんぷん	にんじん しめじ さやいんげん たまねぎ えのき だいこん チンゲンサイ かぼちゃ	669 kcal 27.7 g
28	月	牛乳 ごはん ひじきふりかけ 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 干ひじき 粉かつお 鶏もも肉 みそ	精白米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 焼きふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	573 kcal 20.4 g
29	火	はっこうにゅう ジャンバラヤ パンプキンサラダ ほたてチャウダー	はっこうにゅう 鶏むね肉 ウィナー 牛乳 豆乳 ほたて いか	精白米 米粒麦 油 はちみつ じゃがいも バター 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	555 kcal 20.9 g
30	水	牛乳 マーボーどうふ丼 かみかみ中華風サラダ なし	牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 みそ 押し豆腐	精白米 米粒麦 油 三温糖 でんぷん ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら 切干大根 りょくとうもやし きゅうり コーン なし	621 kcal 25.6 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

ぶどう

世界中で広く栽培されているぶどうは、色や形、香りの異なる多くの品種があり、そのまま食べるだけでなく、ワインやジュース、レーズン等に加工されています。ヨーロッパでは古くから栽培されていましたが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代からです。現在の主な産地は、山梨県、長野県、岡山県、山形県で、全国の収穫量の半分以上がこの4つの県で作られています。

日本で生産されている
代表的な品種

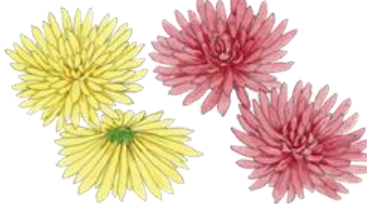


巨峰



シャインマスカット





9月分 一日あたりの平均	600	24.7
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

9月9日は五節句の一つ、「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬頃に当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。長寿や健康を祈って、菊の花びらを使った菊料理や菊花酒を楽しむ風習があります。

