



9月のこんだて表



中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金
2 りんごゼリー  つぼ漬け / 豚肉とキャベツのみそ炒め  ごはん  豆腐のすまし汁	3 果汁グミ  煮びたし / 焼きししゃも  カレーうどん	4  肉じゃが / さばの塩焼き  ごはん  五目汁	5  かぼちゃのココット焼き / 野菜サラダ  黒パン  コンソメスープ	6 フローズンヨーグルト  中華サラダ / シューマイ  ごはん  マーボー豆腐
9 小魚  たくあんあえ / 豚肉と夏野菜の揚げ煮  ごはん  すまし汁	10 杏仁豆腐  チンゲンサイサラダ / レバーつくねのねぎソース  ごはん  豆腐と卵のスープ	11  ごまあえ / さばの竜田揚げ  ごはん  かぼちゃのみそ汁	12  ハンバーグのトマトソース / キャベツサラダ  食パン  豆乳カレースープ	13 りんご  おかかあえ / 魚の香味焼き  ごはん  まこわやさしい汁
16 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> せいろう ひ 敬老の日 </div> 	17 お月見こんだて 十五夜ゼリー  五目煮 / とり肉のから揚げ  ごはん  お月見汁	18  わかめのあえもの / さんまのかば焼き  ごはん  なすのみそ汁	19  いかのハーブ焼き / 豆サラダ  米粉食パン  クリームスープ	20  海藻サラダ / フライピーンズ  カレーライス
23 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> しゅうぶん ひ 秋分の日 </div> 	24  土佐煮 / 三色かき揚げ  うどん	25 キャンディチーズ  切り干し大根の煮物 / 鮭の紅葉焼き  ごはん  かきたま汁	26  チキンカツ / イタリアンサラダ  コッペパン  ミネストローネ	27 コアコアぶどうヨーグルト  いそべあえ / わかさぎのから揚げ  さつまいもごはん  沢煮椀
30 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ふいかえきゅうじつ 振替休日 </div> 	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <p>～9月はいも名月です～</p> <p>日本では、収穫の感謝と翌年の豊作を祈って、9月の十五夜にすすきやお団子と共にさといもを供える習慣があったことから、9月はいも名月と呼ばれています。9月の給食も、さといもやさつまいもが入った料理が多いです。秋の味覚を楽しみましょう。</p>   </div>			

* 都合により献立内容を変更することがあります。

* 学校給食における米、大豆、県産野菜については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。

令和6年9月 献立表

<小学校>

日付	献立名	からだをつくるもの (あか)	からだの調子をととのえるもの (みどり)	からだの熱や力になるもの (き)	エネルギー タンパク質 脂肪 塩分
2月	ごはん、豚肉とキャベツの炒め物、つぼ漬け、豆腐のすまし汁、りんごゼリー、牛乳	豆腐(木綿)、豚肩肉、牛乳	キャベツ、つぼ漬け、チンゲンサイ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、しょうが・おろし	麦、精白米、中ざら、ごま油、米ぬか油、りんごゼリー	636kcal 24.0g 21.3g 3g
3火	カレーうどん、焼きししゃも、煮びたし、果汁グミ、牛乳	一口厚揚げ、油あげ、ししゃも、なると、鶏もも肉、牛乳	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	うどん、でんぶん、果汁グミ(青りんご)、カレールー	584kcal 28.8g 19.2g 2.6g
4水	ごはん、さばの塩焼き、肉じゃが、五目汁、牛乳	塩さば、かまぼこ、豚肩肉、牛乳	いんげん豆、だいこん、たまねぎ、とうがら、にんじん、ねぎ、えのきたけ	麦、精白米、糸こんにゃく、じゃがいも、中ざら、米ぬか油	659kcal 31.2g 22.8g 2.5g
5木	黒パン、かぼちゃのコロっと焼き、野菜サラダ、コンソメスープ、牛乳	鶏もも肉、鶏ひき肉、牛乳、クリーム・乳脂肪、とろけるチーズ	西洋かぼちゃ・冷凍、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう	黒パン、オリーブ油	616kcal 25.4g 23.3g 2.3g
6金	ごはん、シューマイ、中華サラダ、マーボー豆腐、フローズンヨーグルト、牛乳	豆腐(木綿)、くわいかめ、豚ひき肉、牛乳、フローズンヨーグルト、肉シューマイ	キャベツ、きゅうり、しょうが、だいこん、たけのこ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎ	麦、精白米、でんぶん、中ざら、ごま油、米ぬか油	727kcal 29.7g 23.7g 2.3g
9月	ごはん、豚肉と夏野菜の揚げ煮、たくあんあえ、すまし汁、小魚(小袋)、牛乳	豆腐(木綿)、わかめ、パプリッシュ、豚もも角切り、牛乳	キャベツ、しょうが、ズッキーニ、だいこん、千切りたくあん、たまねぎ、にがり、にんじん、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、えのきたけ	麦、精白米、じゃがいも、でんぶん、三温糖、大豆油	617kcal 27.6g 18.2g 1.9g
10火	ごはん、レバーつくねのねぎソース、チンゲンサイサラダ、豆腐と卵のスープ、杏仁豆腐、牛乳	豆腐(木綿)、レバー入り平つくね、殺菌液卵、牛乳	キャベツ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ほうれんそう、さくらげ・乾	麦、精白米、でんぶん、中ざら、ごま油、大豆油、杏仁豆腐	664kcal 22.5g 22.8g 2.2g
11水	ごはん、さばの竜田揚げ、ごまあえ、かぼちゃのみそ汁、牛乳	油あげ、さば、牛乳	西洋かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、しょうが・おろし	麦、精白米、米粉、でんぶん、上白糖、白すりごま、大豆油	627kcal 25.8g 23.5g 2g
12木	食パン、ハンバーグのトマトソース、キャベツサラダ、豆乳カレースープ、牛乳	豆乳、レンズまめ、豚肩肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、冷凍コーン、トマト(缶)、にんじん、ほうれんそう	食パン、じゃがいも、上白糖、オリーブ油、米ぬか油、ノンエッグマヨネーズ	742kcal 30.0g 29.5g 3.2g
13金	ごはん、魚の香味焼き、おかかあえ、まごわやさしい汁、りんご、牛乳	油あげ、わかめ、さわら、はんぺん、牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、りんご、しめじ、しょうが・おろし	麦、精白米、じゃがいも、白すりごま	562kcal 26.9g 15.3g 2.1g
17火	ごはん、鶏肉のから揚げ、五目煮、お月見汁、十五夜ゼリー、牛乳	かまぼこ(蒸し)、はんぺん、鶏もも肉、牛乳	いんげん、ごぼう、にんじん、ねぎ、はくさい、しょうが・おろし	麦、精白米、米の粉、こんにゃく、里芋、でんぶん、中ざら、米ぬか油、大豆油、十五夜ゼリー	666kcal 23.9g 20.8g 2.2g
18水	ごはん、さんまのかば焼き、わかめのあえもの、なすのみそ汁、牛乳	豆腐(木綿)、わかめ、さんま・生、牛乳	きゅうり、こまつな、冷凍コーン、なす、にんじん、ねぎ、えのきたけ	麦、小麦粉、精白米、でんぶん、中ざら、大豆油	604kcal 20.5g 22.1g 2g
19木	米粉食パン、いかのハーブ焼き、豆サラダ、クリームスープ、牛乳	蒸し大豆、豆乳、ひよこまめ、いか、ベーコン、牛乳(調理用)、牛乳	むきえだまめ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、冷凍コーン、にんじん	米粉パン、米の粉、オリーブ油、米ぬか油、無塩バター	640kcal 31.0g 24.0g 2.7g
20金	カレーライス、フライピーンズ、海藻サラダ、牛乳	大豆、レンズまめ、海藻、豚肩肉、牛乳(調理用)、牛乳、プロセスチーズ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが・おろし	麦、精白米、米の粉、じゃがいも、でんぶん、米ぬか油	692kcal 27.5g 20.1g 2.5g
24火	うどん、三色かき揚げ、土佐煮、牛乳	油あげ、蒸しかまぼこ、ハム、鶏もも肉、殺菌液卵、牛乳、プロセスチーズ	こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しいたけ	小麦粉、うどん(給食用ゆで)、さつまいも、上白糖、大豆油	674kcal 23.6g 21.0g 2.3g
25水	ごはん、鮭の紅葉焼き、切り干し大根の煮物、かきたま汁、キャンディーチーズ、牛乳	豆腐(木綿)、一口厚揚げ、生鮭、殺菌液卵、牛乳、チーズ	いんげん、切り干し大根、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、黄ピーマン・生、ほうれんそう、えのきたけ、しいたけ	麦、精白米、でんぶん、中ざら、米ぬか油、ノンエッグマヨネーズ	663kcal 31.6g 24.2g 3.4g
26木	コッペパン、チキンカツ、イタリアンサラダ、ミネストローネ、牛乳	ベーコン、鶏むね肉、殺菌液卵、牛乳	だいこん、たまねぎ、トマト(缶)、にんじん、赤ピーマン、ほうれんそう、しめじ	小麦粉、コッペパン(給食用)、マカロニ、パン粉、じゃがいも、大豆油	641kcal 31.2g 22.7g 2.1g
27金	さつまいもごはん、わかさぎのから揚げ、いそべあえ、沢煮椀、コアコアぶどうヨーグルト、牛乳	じのり、わかさぎ、豚肩肉、牛乳、コアコアぶどうヨーグルト	キャベツ、ごぼう、こまつな、だいこん、にんじん、しいたけ	精白米、もち米、さつまいも、でんぶん、上白糖、米ぬか油	627kcal 24.1g 16.7g 2.2g