

2021年



# 9月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。  
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p><b>牛乳が紙パックに変わります</b></p> <p>今月から、牛乳の容器がびんから紙パックに変更になります。ストローで飲むことや、飲んだ後のパックの片付け方に、びんのときと少し違いがあります。内容量や成分、製造業者に変更はありません。</p>		<p>○ 焼き肉 ○ ワンタンスープ</p> <p><b>減量ごはん</b></p>	<p>◎ キーマカレー ○ じゃがいもと枝豆のソテー</p> <p><b>オーパパン</b></p>	<p>○ さばの おろしボン酢かけ ◎ 豚汁</p> <p><b>減量ごはん</b></p>
<p><b>7日（火）ホキのヤッサソース</b></p> <p>アフリカ大陸にある国、セネガル共和国の料理が登場します。和泉市はセネガルの東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンです。「ヤッサ」はレモンの酸味がきいたたまねぎソースです。</p>		<p>○ 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 油 にんにく 白ごま ごま油 りんご 濃しょうゆ 白みそ 塩 砂糖 トウバンジャン みりん</p> <p>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ たけのこ 玉ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 牛ひき肉 豚ひき肉 とうもろこし 人参 土しょうが にんにく 玉ねぎ なす ガラムマサラ 油 ケチャップ カレールー 塩 こしょう ローリエ</p> <p>○ ベーコン じゃがいも 枝豆 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ さば 塩 おろし大根 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 つきこんにやく 豆腐 人参 青ねぎ ごぼう もやし 削り節 信州みそ</p>
<p><b>6</b></p> <p>◎ 鶏すき煮 ○ じゃがいもの ごま炒め</p> <p><b>減量ごはん</b></p>	<p><b>7 セネガル料理</b></p> <p>○ ホキの ヤッサソース ◎ 野菜スープ △ りんごジャム</p> <p><b>うずまきパン</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>◎ マーボー春雨 ○ 焼きしゅうまい △ 味付けのり</p> <p><b>減量ごはん</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>◎ なすとトマト のスパゲティ ○ キャベツのサラダ △ スライスチーズ</p> <p><b>食パン</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>◎ 関東煮 ○ もやしの ピリ辛炒め</p> <p><b>減量ごはん</b></p>
<p>◎ 鶏肉 煮物心 豆腐 人参 糸こんにやく 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>○ 衣付きホキ 油 玉ねぎ にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 チリパウダー 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ △ りんごジャム</p>	<p>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン 塩 オイスターソース こしょう</p> <p>○ しゅうまい △ 味付けのり</p>	<p>◎ スパゲティ 豚肉 人参 なす トマト水煮 玉ねぎ にんにく バジル オリーブ油 ケチャップ チキンコンソメ 塩 こしょう</p> <p>○ キャベツ 人参 玉ねぎ 砂糖 酢 オリーブ油 淡しょうゆ △ スライスチーズ</p>	<p>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにやく 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう</p>
<p><b>13</b></p> <p>◎ 中華丼 ○ ちくわの含め煮</p> <p><b>減量ごはん</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>◎ 鶏ごぼううどん ○ ひじきの洋風煮 △ きなこクリーム</p> <p><b>コッペパン</b></p>	<p><b>15 食育献立(愛媛県)</b></p> <p>□ みかん寿司 ○ 焼きししゃも ◎ 田舎汁</p> <p><b>アルファ化米</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>○ 鶏肉の甘辛だれ ◎ 中華かもり スープ</p> <p><b>アップルパン</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>○ さわらの みそだれかけ ◎ 豚じゃが</p> <p><b>減量ごはん</b></p>
<p>◎ 豚肉 いか うずら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 でんぷん 塩 こしょう</p> <p>○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ ごぼう 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん</p> <p>○ ベーコン 人参 とうもろこし ひじき 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん △ きなこクリーム</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 人参 うすあげ 枝豆 油 みかん果汁 淡しょうゆ 酢 砂糖 みりん 塩 刻みのり</p> <p>○ ししゃも</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 人参 つきこんにやく 青ねぎ キャベツ 油 煮干し 信州みそ</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 油 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 チンゲン菜 かもり 干しいたけ 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>敬老の日</b></p>	<p><b>21 お月見献立</b></p> <p>○ 里いもコロッケ ◎ 野菜とお米のスープ ☆ お月見ゼリー (りんご)</p> <p><b>うずまきパン</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>○ さばのしょうが煮 ◎ みそけんちん汁</p> <p><b>減量ごはん</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>秋分の日</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>◎ カレーライス ○ ツナごぼう炒め</p> <p><b>減量ごはん</b></p>
<p>○ 里いもコロッケ 油 ウスターソース 砂糖</p> <p>◎ 鶏肉 ベーコン スーパー玄米 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ ☆ お月見ゼリー(りんご)</p>	<p>○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 油 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 人参 つきこんにやく 青ねぎ キャベツ 油 煮干し 信州みそ</p>	<p>◎ 豚肉 豆腐 人参 チンゲン菜 かもり 干しいたけ 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>
<p><b>27</b></p> <p>○ ハンバーグ ケチャップソース ● もやしとにらの ソテー ◎ にゅうめん汁</p> <p><b>減量ごはん</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>◎ かぼちゃの ポタージュ ○ 切り干し大根の レモンマリネ</p> <p><b>全粒パン</b></p>	<p><b>29</b></p> <p>○ いわしの かば焼き風 ◎ さつま汁 △ 味付けのり</p> <p><b>減量ごはん</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>◎ ラーメン ○ 五目豆 △ ココアクリーム</p> <p><b>コッペパン</b></p>	<p><b>今月の食育献立</b></p> <p><b>みかん寿司(愛媛県)</b></p> <p>みかん寿司はお米をみかんジュースで炊き、すし酢を合わせるちらし寿司です。和歌山県に次ぐみかんの産地である愛媛県で親しまれ給食にも登場します。さわやかなみかんの酸味を味わって</p> <p><b>15日</b></p>
<p>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん</p> <p>● 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>◎ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ ベーコン 人参 じゃがいも かぼちゃ かぼちゃペースト 玉ねぎ パセリ 油 生クリーム 牛乳 チキンコンソメ 塩 こしょう でんぷん</p> <p>○ ささみ油漬け 切り干し大根 人参 油 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩</p>	<p>○ いわし でんぷん 油 みりん 土しょうが 濃しょうゆ 砂糖</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ △ 味付けのり</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 なら キャベツ 玉ねぎ もやし 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 人参 こんにやく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ ココアクリーム</p>	<p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>

	エネルギー	たんぱく質	脂質(1種)	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
9月栄養価平均値	636	15.7	29.2	320	76	1.8	2.7	359	0.52	0.57	21	2.2	3.4
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

※9月は、減量ごはんのため、通常よりもエネルギーが低くなっています。

2021年



# 9月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。  
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

**牛乳が紙パックに変わります**  
 今月から、牛乳の容器がびんから紙パックに変更になります。ストローで飲むことや、飲んだ後のパックの片付け方に、びんのときと少し違いがあります。内容量や成分、製造業者に変更はありません。

**7日（火）ホキのヤッサソース**  
 アフリカ大陸にある国、セネガル共和国の料理が登場します。和泉市はセネガルの東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンです。「ヤッサ」はレモンの酸味がきいたたまねぎソースです。

月	火	水	木	金
		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 焼き肉</li> <li>○ ワンタンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ キーマカレー</li> <li>○ じゃがいもと枝豆のソテー</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばのおろしポン酢かけ</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚肉 豚バラ肉 ビーマン 玉ねぎ にんにく 油 白ごま ごま油 りんご 濃しょうゆ 白みそ 塩 砂糖 トウバンジャン みりん</li> <li>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ たけのこ 玉ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 牛ひき肉 豚ひき肉 とうもろこし 人参 土しょうが にんにく 玉ねぎ なす ガラムマサラ 油 ケチャップ カレールー 塩 こしょう ローリエ</li> <li>○ ペーコン じゃがいも 枝豆 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さば 塩 おろし大根 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん でんぷん</li> <li>◎ 豚肉 つきこんにゃく 豆腐 人参 青ねぎ ごぼう もやし 削り節 信州みそ</li> </ul>
6	7 セネガル料理	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏すき煮</li> <li>○ じゃがいものごま炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキのヤッサソース</li> <li>◎ 野菜スープ</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ マーボー春雨</li> <li>○ 焼きしゅうまい</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ なすとトマトのスパゲティ</li> <li>○ キャベツのサラダ</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ もやしのピリ辛炒め</li> <li>● じゃこふりかけ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 煮物心 豆腐 人参 糸こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</li> <li>○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 衣付きホキ 油 玉ねぎ にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 チリパウダー マスタード 塩 こしょう</li> <li>◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン 塩 オイスターソース こしょう</li> <li>○ しゅうまい</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ スパゲティ 豚肉 人参 なす トマト水煮 玉ねぎ にんにく バジル オリーブ油 ケチャップ チキンコンソメ 塩 こしょう</li> <li>○ キャベツ 人参 玉ねぎ 砂糖 酢 オリーブ油 淡しょうゆ</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう</li> <li>● ちりめんじゃこ 砂糖 酢 濃しょうゆ みりん</li> </ul>
13	14	15 食育献立(愛媛県)	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 中華丼</li> <li>○ ちくわの含め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏ごぼううどん</li> <li>○ ひじきの洋風煮</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ みかん寿司</li> <li>○ 焼きししゃも</li> <li>◎ 田舎汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏肉の甘辛だれ</li> <li>◎ 中華かもりスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらのみそだれかけ</li> <li>◎ 豚じゃが</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 いか うずら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 でんぷん 塩 こしょう</li> <li>○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ ごぼう 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん</li> <li>○ ペーコン 人参 とうもろこし ひじき 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 人参 うすあげ 枝豆 油 みかん果汁 淡しょうゆ 酢 砂糖 みりん 塩 刻みのり</li> <li>○ ししゃも</li> <li>◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 人参 つきこんにゃく 青ねぎ キャベツ 油 煮干し 信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 衣付き鶏肉 油 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん</li> <li>◎ 豚肉 豆腐 人参 チンゲン菜 かもり 干しいたけ 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ でんぷん</li> <li>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</li> </ul>
20	21 お月見献立	22	23	24
<p><b>敬老の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 里いもコロッケ</li> <li>◎ 野菜とお米のスープ</li> <li>☆ お月見ゼリー(りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばのしょうが煮</li> <li>◎ みそけんちん汁</li> </ul>	<p><b>秋分の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ ツナごぼう炒め</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 里いもコロッケ 油</li> <li>ウスターソース 砂糖</li> <li>◎ 鶏肉 ベーコン スーパー玄米 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ</li> <li>☆ お月見ゼリー(りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒</li> <li>◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 油 削り節 信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 人参 つきこんにゃく 青ねぎ キャベツ 油 煮干し 信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ カレー粉 塩 こしょう</li> <li>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> </ul>	
27	28	29	30	今月の食育献立
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハンバーグ ケチャップソース</li> <li>● もやしとにらのソテー</li> <li>◎ にゅうめん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ かぼちゃのポタージュ</li> <li>○ 切り干し大根のレモンマリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ いわしのかば焼き風</li> <li>◎ さつま汁</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ラーメン</li> <li>○ 五目豆</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<p><b>今月の食育献立</b></p> <p><b>みかん寿司(愛媛県)</b></p> <p>みかん寿司はお米をみかんジュースで炊き、すし酢を合わせるちらし寿司です。和歌山県に次ぐみかんの産地である愛媛県で親しまれ給食にも登場します。さわやかなみかんの酸味を味わって</p> <p>15日</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん</li> <li>● 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</li> <li>◎ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ペーコン 人参 じゃがいも かぼちゃ かぼちゃペースト 玉ねぎ パセリ 油 生クリーム 牛乳 チキンコンソメ 塩 こしょう でんぷん</li> <li>○ ささみ油漬け 切り干し大根 人参 油 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ いわし でんぷん 油 みりん 土しょうが 濃しょうゆ 砂糖</li> <li>◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干中華麺 豚肉 人参 なら キャベツ 玉ねぎ もやし 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</li> <li>○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 人参 こんにゃく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1割増-比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
9月栄養価平均値	815	15.5	27.4	353	94	2.4	3.5	455	0.68	0.67	27	2.9	4.5
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上

※9月は、減量ごはんのため、通常よりもエネルギーが低くなっています。