



2023年

8・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
ラグビーワールドカップ 今年はラグビーワールドカップが開催されます。9月は開催国フランスの料理、10月は日本の対戦国であるアルゼンチンの料理が給食で登場します。 今月の食育献立 福井県 ソースカツ丼 揚げたてのとんかつをソースにつけてこんで、ごはんの上のせたものです。 	8月29日 セルフサンド (煮込みハンバーグ) △ (スライスチーズ) ◎ 野菜とお米のスープ ○ ハンバーグ 砂糖 ウスターソース 白みそ ケチャップ でんぷん △ スライスチーズ ◎ 鶏肉 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	8月30日 ◎ 高野のミート丼 ◎ 田舎汁 ◎ 豚ひき肉 ひきわり大豆 高野豆腐 玉ねぎ 切り干し大根 人参 土しょうが 油 濃しょうゆ 砂糖 テンメンジャン みりん 塩 こしょう 酒 カレー粉 ごま油 でんぷん ◎ 鶏肉 厚揚げ つきこんにやく 人参 青ねぎ じゃがいも キャベツ 油 煮干し 信州みそ	8月31日 ◎ ホキフライのゆずしょうゆかけ ◎ トック入りスープ △ 味付けのり ◎ 鶏肉 トック 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 △ 味付けのり	1 ◎ カレーライス ◎ 切り干し大根のレモンマリネ ☆ ひとつくち ぶどうゼリー ◎ 鶏肉 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 ◎ まぐろ油漬け 人参 切り干し大根 油 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩 ☆ ひとつくちぶどうゼリー
	4 ◎ 焼き肉 ◎ 中華かもりスープ 減量ごはん	5 ラグビーワールドカップ (フランス) ◎ さけのエスカベッシュ ◎ ラタトゥイユ △ きなこクリーム ◎ 衣付角切りさけ 油 人参 玉ねぎ セロリー にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ ◎ 鶏肉 人参 トマト水煮 玉ねぎ バジル なす スッキーニ にんにく オリーブ油 チキンコンソメ ローリエ 塩 こしょう △ きなこクリーム	6 ◎ 鶏すき煮 ◎ じゃがいものごま炒め 減量ごはん	7 ◎ 厚揚げの中華煮 ◎ 焼きしゅうまい 減量ごはん
11 ◎ 関東煮 ◎ もやしのピリ辛炒め 減量ごはん	12 ◎ ラーメン ◎ フライビーンズ △ いちごジャム うずまきパン ◎ 干中華麺 豚肉 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ごま油 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ◎ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ いちごジャム	13 □ ジャンバラヤ ◎ 野菜スープ ☆ ヨーグルト ◎ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 豚バラ肉 人参 にんにく 玉ねぎ 油 カレー粉 砂糖 こしょう 塩 ケチャップ チリパウダー チキンコンソメ ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ ☆ ヨーグルト	14 ◎ さばのしょうが煮 ◎ さつま汁 減量ごはん	15 食育献立 (福井県) ◎ ソースカツ丼 △ (ソテーキャベツ) ◎ けんちん汁 ◎ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 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 ◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 青ねぎ ごぼう 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ
18 敬老の日 お月見献立 (9月29日) 今年の十五夜 (中秋の名月) は9月29日です。十五夜とは秋の作物の収穫に感謝する祭りで、給食では、月見汁と里いもコロッケが登場します。 	19 ◎ ポークビーンズ ◎ キャベツのコンソメ煮 アップルパン ◎ 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ なす にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 チキンコンソメ こしょう でんぷん ◎ 鶏肉 キャベツ 油 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ 酒 塩 こしょう	20 ◎ いわしのかば焼き風 ◎ 豚汁 減量ごはん	21 ◎ 中華丼 ◎ こんにやくチャブチエ 減量ごはん	22 ◎ ハンバーグ和風きのこソース ● ひじきの洋風煮 ◎ 野菜いっぴいのスープ ◎ ハンバーグ しめじ えのきたけ 削り節 砂糖 みりん 淡しょうゆ でんぷん ● 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 ◎ 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 土しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒
25 ◎ キーマカレー ◎ ジャーマンポテト 減量ごはん	26 ◎ かぼちゃのポタージュ ◎ ツナごぼう炒め オーファン ◎ 鶏肉 人参 かぼちゃ じゃがいも かぼちゃペースト 玉ねぎ パセリ 油 生クリーム 牛乳 スキムミルク チキンコンソメ 塩 こしょう ◎ 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	27 ◎ さばのバジルソース ● 荻わかめの炒め煮 ◎ みそにゅうめん汁 減量ごはん	28 ◎ マーボーなす ◎ もやしとにらのソテー 減量ごはん	29 お月見献立 ◎ 里いもコロッケ ◎ 月見汁 ● 梅ひじきふりかけ ◎ 里いもコロッケ 油 砂糖 ウスターソース ◎ 鶏肉 うすあげ 白玉団子 人参 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ● ひじき ねり梅 白ごま だし昆布 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん
9月栄養価平均値 エネルギー kcal 624 たんぱく質 % 15.5 脂質 % 28.8 カルシウム mg 323 マグネシウム mg 78 鉄分 mg 2.1 亜鉛 mg 2.9 ビタミンA μgRE 343 ビタミンB1 mg 0.44 ビタミンB2 mg 0.54 ビタミンC mg 21 食塩相当量 g 2.0 食物繊維 g 3.5	文部科学省基準値 エネルギー kcal 650 たんぱく質 % 13~20 脂質 % 20~30 カルシウム mg 350 マグネシウム mg 50 鉄分 mg 3.0 亜鉛 mg 2.0 ビタミンA μgRE 200 ビタミンB1 mg 0.40 ビタミンB2 mg 0.40 ビタミンC mg 25 食塩相当量 g 2.0未満 食物繊維 g 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。



2023年

8・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>ラグビーワールドカップ</p> <p>今年ラグビーワールドカップが開催されます。9月は開催国フランスの料理、10月は日本の対戦国であるアルゼンチンの料理が給食で登場します。</p> <p>今月の食育献立 福井県 ソースカツ丼</p> <p>揚げたてのとんかつをソースにつけて、ごはんの上のせたものです。</p> <p>15日</p>	<p>8月29日</p> <p>セルフサンド ○ (煮込みハンバーグ) △ (スライスチーズ) ◎ 野菜とお米のスープ</p> <p>パーカーパン</p> <p>○ ハンバーグ 砂糖 ウスターソース 白みそ ケチャップ でんぷん △ スライスチーズ</p> <p>◎ 鶏肉 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</p>	<p>8月30日</p> <p>○ 高野のミート丼 ◎ 田舎汁</p> <p>減量ごはん</p> <p>○ 豚ひき肉 ひきわり大豆 高野豆腐 玉ねぎ 切り干し大根 人参 土しょうが 油 濃しょうゆ 砂糖 テンメンジャン みりん 塩 こしょう 酒 カレー粉 ごま油 でんぷん ◎ 鶏肉 厚揚げ つきこんにやく 人参 青ねぎ じゃがいも キャベツ 油 煮干し 信州みそ</p>	<p>8月31日</p> <p>○ ホキフライのゆずしょうゆかけ ◎ トック入りスープ △ 味付けのり</p> <p>減量ごはん</p> <p>○ ホキフライ 油 砂糖 酢 ゆず果汁 淡しょうゆ みりん ◎ 鶏肉 トック 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 △ 味付けのり</p>	<p>1</p> <p>◎ カレーライス ○ 切り干し大根のレモンマリネ ☆ ひとつくち ぶどうゼリー</p> <p>◎ 鶏肉 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 カレー粉 ○ まぐろ油漬け 人参 切り干し大根 油 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩 ☆ ひとつくちぶどうゼリー</p>
4	5 ラグビーワールドカップ (フランス)	6	7	8
<p>○ 焼き肉 ◎ 中華かもりスープ</p> <p>減量ごはん</p>	<p>○ さけのエスカベッシュ ◎ ラタトゥイユ △ きなこクリーム</p> <p>コッペパン</p>	<p>◎ 鶏すき煮 ○ じゃがいものごま炒め</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ 厚揚げの中華煮 ○ 焼きしゅうまい</p> <p>減量ごはん</p>	<p>○ さわらのみそだれかけ ◎ 鶏肉とじゃがいもの煮物</p> <p>減量ごはん</p>
<p>○ 豚肉 豚バラ肉 ピーマン 玉ねぎ にんにく りんご 油 白ごま ごま油 塩 砂糖 濃しょうゆ 白みそ トウバンジャン みりん ◎ 鶏肉 豆腐 人参 青ねぎ キャベツ かもり 干しいたけ 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 油</p>	<p>○ 衣付角切りさけ 油 人参 玉ねぎ セロリー にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ ◎ 鶏肉 人参 トマト水煮 玉ねぎ バジル なす スッキーニ にんにく オリーブ油 チキンコンソメ ローリエ 塩 こしょう △ きなこクリーム</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>◎ 豚肉 うすら卵 厚揚げ 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>○ しゅうまい</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>◎ 鶏肉 じゃがいも 糸こんにやく 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖</p>
11	12	13	14	15 食育献立 (福井県)
<p>◎ 関東煮 ○ もやしのピリ辛炒め</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ ラーメン ○ フライビーンズ △ いちごジャム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>□ ジャンバラヤ ◎ 野菜スープ ☆ ヨーグルト</p> <p>アルファ化米</p>	<p>○ さばのしょうが煮 ◎ さつま汁</p> <p>減量ごはん</p>	<p>○ ソースカツ丼 △ (ソテーキャベツ) ◎ けんちん汁</p> <p>減量ごはん</p>
<p>◎ 鶏肉 ちくわ じゃがいも 厚揚げ こんにやく 人参 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 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ごま油 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ いちごジャム</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 豚バラ肉 人参 玉ねぎ にんにく 油 カレー粉 砂糖 こしょう 塩 ケチャップ チリパウダー チキンコンソメ</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ ☆ ヨーグルト</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 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ</p>	<p>○ ヒレカツ 油 とんかつソース ウスターソース ケチャップ 濃しょうゆ 酒 砂糖 △ キャベツ 油 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 青ねぎ ごぼう 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>
18	19	20	21	22
<p>敬老の日</p> <p>お月見献立 (9月29日)</p> <p>今年の十五夜 (中秋の名月) は9月29日です。十五夜とは秋の作物の収穫に感謝する祭りです。給食では、月見汁と里いもコロックが登場します。</p>	<p>◎ ポークビーンズ ○ キャベツのコンソメ煮</p> <p>アップルパン</p>	<p>○ いわしの かつ焼き風 ◎ 豚汁 ● スパイシーポテト</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ 中華丼 ○ こんにやくチャブチエ</p> <p>減量ごはん</p>	<p>○ ハンバーグ 和風きのこソース ● ひじきの洋風煮 ◎ 野菜いっぴいのスープ</p> <p>減量ごはん</p>
<p>◎ 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ なす にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 チキンコンソメ こしょう でんぷん ○ 鶏肉 キャベツ 油 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ 酒 塩 こしょう</p>	<p>◎ 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ なす にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 チキンコンソメ こしょう でんぷん ○ 鶏肉 キャベツ 油 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ 酒 塩 こしょう</p>	<p>○ いわし でんぷん 油 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 豚肉 つきこんにやく 豆腐 人参 青ねぎ ごぼう キャベツ もやし 油 削り節 信州みそ ● じゃがいも 油 塩 こしょう パプリカパウダー カレー粉 チリパウダー</p>	<p>◎ 豚肉 ちくわ うすら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ だけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 糸こんにやく ピーマン 玉ねぎ にんにく ごま油 こしょう 砂糖 濃しょうゆ 酒 油 塩</p>	<p>○ ハンバーグ しめじ えのきたけ 削り節 砂糖 みりん 淡しょうゆ でんぷん ● 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 ◎ 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 土しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒</p>
25	26	27	28	29 お月見献立
<p>◎ キーマカレー ○ ジャーマンポテト</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ かぼちゃのポタージュ ○ ツナごぼう炒め</p> <p>オーブン</p>	<p>○ さばのバジルソース ● 荻わかめの炒め煮 ◎ みそにゅうめん汁</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ マーボーなす ○ もやしとにらのソテー</p> <p>減量ごはん</p>	<p>○ 里いもコロック ◎ 月見汁 ● 梅ひじきふりかけ</p> <p>減量ごはん</p>
<p>◎ 鶏ひき肉 ひきわり大豆 とうもろこし 人参 土しょうが にんにく 玉ねぎ なす 油 ガラムマサラ 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 人参 パセリ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 鶏肉 人参 かぼちゃ じゃがいも かぼちゃペースト 玉ねぎ パセリ 油 生クリーム 牛乳 スキムミルク チキンコンソメ 塩 こしょう でんぷん ○ 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>○ 角切りさば 塩 バジル オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん ● 鶏肉 荻わかめ 人参 玉ねぎ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう ◎ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ キャベツ えのきたけ 玉ねぎ 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 豚ひき肉 豆腐 人参 青ねぎ なす 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ 里いもコロック 油 砂糖 ウスターソース ◎ 鶏肉 うすあげ 白玉団子 人参 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p> <p>● ひじき ねり梅 白ごま だし昆布 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪エネルギー比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
9月栄養価平均値	804	15.1	27.2	346	99	2.7	3.7	434	0.55	0.61	28	2.6	4.7
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。