

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、ごはんの上にのせたものです。	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) パーカーパン ◎ 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 減量ごはん ○ 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 減量ごはん △ 味付けのり ○ 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	1 ◎ カレーライス ○ 切り干し大根の レモンマリネ 減量ごはん ☆ ひとくち 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 ☆ ひとくちぶどうゼリー
4 ○ 焼き肉 ◎ 中華かもうり 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 コッペパン	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	8 ○ さわらの みそだれかけ ◎ 豚じゃが
○ 豚肉 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 かもうり 干しいたけ 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 油	○ 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	◎ 鶏肉 煮物 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 ○ 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	◎ 豚肉 うずら卵 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 ○ しゅうまい	○ 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 ◎ 豚肉 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
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	13 □ ジャンバラヤ ◎ 野菜スープ ☆ ヨーグルト アルファ化米	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 減量ごはん
◎ 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 ○ 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	◎ 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	□ 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	○ 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	○ 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 ◎ 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 ○ 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 じゃがいも 人参 青ねぎ ごぼう キャベツ もやし 油 削り節 信州みそ	21 ◎ 中華丼 ○ こんにやく チャブチェ 減量ごはん ◎ 豚肉 ちくわ 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 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう ○ 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	22 ○ ハンバーグ 和風きのこソース ● ひじきの洋風煮 ◎ 野菜いっぱいのスープ 減量ごはん ○ 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 ● パーコン 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 オリーブ ◎ 鶏ひき肉 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 スクミミルク 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	27 ○ さばのバジルソース ● 茎わかめの炒め煮 ◎ みそにゅうめん汁 減量ごはん ○ 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 茎わかめ 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	28 ◎ マーボーなす ○ もやしとにらの ソテー 減量ごはん ◎ 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 ハチみそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん ○ 鶏肉 にら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう	29 お月見献立 ○ 満月カレーボール ◎ 月見汁 ● 小松菜じゃこふりかけ 減量ごはん ○ カレーボール 油 ◎ 鶏肉 白玉団子 里いも 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 ● ちりめんじゃこ 小松菜 油 白ごま ごま油 みりん 砂糖 濃しょうゆ だし汁

	エネルギー	たんぱく質	脂肪100g中	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	624	15.5	28.8	323	78	2.1	2.9	343	0.44	0.54	21	2.0	3.5
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。