



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）の可能性は回避できません。

| 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 |
|---|---|---|---|---|
| 始業式 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏ごぼうの 甘辛揚げ ○ ワンタンスープ △ 和泉いちごジャム | <ul style="list-style-type: none"> ○ 関東煮 ○ マーボーキャベツ | <ul style="list-style-type: none"> ○ 夏野菜の スパゲティ ○ もやしと にらのソテー | <ul style="list-style-type: none"> ○ さばの おろしポン酢かけ ○ 田舎汁 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 ごぼう でんぷん 油 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん ○ ワンタンの皮 豚肉 人参 にら たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう △ 和泉いちごジャム | <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにやく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚ひき肉 キャベツ にら にんにく 土しょうが 油 酒 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン オイスターソース ごま油 でんぷん | <ul style="list-style-type: none"> ○ スパゲティ 鶏肉 人参 玉ねぎ なす スッキーニ トマト水煮 にんにく バジル オリーブ油 チキンコンソメ ケチャップ 塩 こしょう ○ 豚肉 にら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう | <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ○ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 青ねぎ 人参 キャベツ 煮干し 信州みそ |
| 9 <ul style="list-style-type: none"> ○ チキンライス ○ 野菜スープ ☆ ヨーグルト | 10 <ul style="list-style-type: none"> ○ タラの エスカベージュ ○ 豆乳チャウダー | 11 <ul style="list-style-type: none"> ○ プルコギ ○ 中華かもური スープ | 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ みそラーメン ○ 五目豆 △ スライスチーズ | 13 お月見献立 きれいに食べたで賞 <ul style="list-style-type: none"> ○ 豆腐ハンバーグ ★ キャベツと茎わかめの ごましょうゆ炒め ○ 月見汁 |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ アルファ化米 アルファ化もち米 ○ 鶏肉 人参 玉ねぎ 枝豆 チキンコンソメ 油 ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ○ 豚肉 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 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう ☆ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ○ シロイトダラ 塩 こしょう でんぷん 油 人参 玉ねぎ セロリー にんにく 酢 レモン果汁 オリーブ油 砂糖 淡しょうゆ ○ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しめじ にんにく パセリ 油 チキンコンソメ 豆乳 塩 こしょう でんぷん | <ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉 人参 にら 玉ねぎ にんにく 白ごま ごま油 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 塩 こしょう ○ 鶏肉 豆腐 かもური 人参 チンゲン菜 干しいたけ 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう | <ul style="list-style-type: none"> ○ 干中華麺 豚肉 キャベツ 青ねぎ 人参 もやし にんにく 土しょうが 油 中華スープ 信州みそ 塩 こしょう ○ 鶏肉 大豆 たけのこ 人参 油 削り節 砂糖 みりん 濃しょうゆ △ スライスチーズ | <ul style="list-style-type: none"> ○ 豆腐ハンバーグ 土しょうが 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ● 豚肉 茎わかめ キャベツ 玉ねぎ 白ごま 油 酒 塩 こしょう 濃しょうゆ でんぷん ○ 鶏肉 うすあげ 白玉団子 里いも 人参 えのきたけ 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ |
| 16 | 17 <ul style="list-style-type: none"> ○ コロッケ ○ ミネストローネ △ りんごジャム | 18 食育献立（福島県） <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの みそだれかけ ○ ざくざく △ 味付けのり | 19 <ul style="list-style-type: none"> ○ わかめうどん ○ 三色ナムル △ きなこクリーム | 20 <ul style="list-style-type: none"> ○ 厚揚げの中華煮 ○ チンゲン菜の みそ炒め |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ コロッケ 油 砂糖 ウスターソース ○ 鶏肉 ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ トマト水煮 キャベツ にんにく 油 チキンコンソメ 塩 こしょう ローリエ △ りんごジャム | <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ○ 鶏肉 豆腐 白玉麩 人参 青ねぎ ごぼう こんにやく 干しいたけ 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん △ 味付けのり | <ul style="list-style-type: none"> ○ 干うどん 鶏肉 うすあげ 人参 青ねぎ 干わかめ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 ごま油 砂糖 淡しょうゆ △ きなこクリーム | <ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 厚揚げ うすら卵 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 ○ 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 土しょうが 油 砂糖 濃しょうゆ 信州みそ でんぷん |
| 23 | 24 ★きれいに食べたで賞 <ul style="list-style-type: none"> ○ バジルスパゲティ ★ ひじきと 枝豆のサラダ | 25 <ul style="list-style-type: none"> ○ さんまの かば焼き風 ● 切り干し大根の煮物 ○ みそ汁 | 26 <ul style="list-style-type: none"> ○ マーボー春雨 ○ 焼きしゅうまい △ ココアクリーム | 27 <ul style="list-style-type: none"> ○ カレモア ○ キャベツと コーンのソテー |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく バジル チキンコンソメ オリーブ油 淡しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう ○ ベーコン ひじき 枝豆 油 ごま油 酢 砂糖 濃しょうゆ | <ul style="list-style-type: none"> ○ さんま でんぷん 油 白ごま 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● うすあげ 切り干し大根 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 信州みそ | <ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ にんにく 土しょうが 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 塩 こしょう ○ しゅうまい 油 △ ココアクリーム | <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉 じゃがいも 人参 赤ピーマン 玉ねぎ にんにく 土しょうが 油 カレールー 中華スープ 濃しょうゆ 塩 こしょう ○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう |
| 30 <ul style="list-style-type: none"> ○ さばのしょうが煮 ○ 豚じゃが | 今月の食育献立 <p>9月の味めぐりは、福島県の「ざくざく」です。ざくざくは、野菜などの具材をざくざくと角切りにした、しょうゆ味の汁ものです。「小判がザクザク」の商売繁盛と「農作物がザクザク」の豊作を願う料理として、お祝いの席やお正月に食べられているそうです。</p> | お月見献立（13日） <p>今年の十五夜（中秋の名月）は9月13日です。十五夜は秋の収穫を喜び、感謝する祭りとして、各地で行事が行われます。</p> | カレモア（27日） <p>カレモアはサモアという国の料理です。鶏肉が入った中華味のスープカレーで、「カレ」はカレー、「モア」は鶏肉を意味します。カレモアをごはんにかけて食べます。9月20日から日本でラグビーワールドカップが開幕されます。10月5日には日本対サモアの試合があります。</p> | 9月8日（日）は和泉市民健康まつりです（会場：和泉シティプラザ） <p>小・中学校園の食育について「食育パネル展示」のコーナーで紹介しています。児童、生徒の作品や、委員会活動での取り組みなど、食育の様子をご覧いただけます。</p> |

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂肪1種+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 | 638 | 24.6 | 29.3 | 339 | 79 | 1.8 | 2.7 | 360 | 0.50 | 0.76 | 20 | 2.3 | 4.0 |

※9月は減量ご飯のため、基準よりもエネルギーが低くなっています。