



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 アルファ化米	10  <ul style="list-style-type: none"> ○ タラの エスカベージュ ◎ 豆乳チャウダー さつまいもパン	11  <ul style="list-style-type: none"> ○ プルコギ ◎ 中華かもური スープ 減量ごはん	12  <ul style="list-style-type: none"> ◎ みそラーメン ○ 五目豆 △ スライスチーズ 食パン	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 敬老の日  <ul style="list-style-type: none"> ○ コロッケ ◎ ミネストローネ △ りんごジャム コッパン	<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 	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 減量ごはん	 <ul style="list-style-type: none"> ◎ わかめうどん ○ 三色ナムル △ きなこクリーム うずまきパン	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"> ○ 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"> ○ 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 秋分の日  <ul style="list-style-type: none"> ◎ バジルスパゲティ ★ ひじきと 枝豆のサラダ 全粒パン	<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"> ○ さんまの かば焼き風 ● 切り干し大根の煮物 ◎ みそ汁 減量ごはん	 <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 食パン	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"> ◎ 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 減量ごはん	今月の食育献立 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。 	お月見献立（13日） 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。 	カレモア（27日） 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。 	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） 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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪1種*1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。