

令和3年度



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>牛乳が紙パックに変わります</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>7日（火）ホキのヤッサソース </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。</p> | | | | |
| 6 | 7 セネガル料理 | 8 | 9 | 10 |
| <p>◎ 鶏すき煮</p> <p>○ じゃがいものごま炒め</p> <p>減量ごはん</p> | <p>○ ホキのヤッサソース</p> <p>◎ 野菜スープ</p> <p>△ りんごジャム</p> <p>うずまきパン</p> | <p>◎ マーボー春雨</p> <p>○ 焼きしゅうまい</p> <p>△ 味付けのり</p> <p>減量ごはん</p> | <p>◎ なすとトマトのスパゲティ</p> <p>○ キャベツのサラダ</p> <p>△ スライスチーズ</p> <p>食パン</p> | <p>◎ 関東煮</p> <p>○ もやしのピリ辛炒め</p> <p>減量ごはん</p> |
| <p>◎ 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</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</p> <p>△ 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</p> <p>△ 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</p> <p>△ スライスチーズ</p> | <p>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにゃく 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> |
| 13 | 14 | 15 食育献立(愛媛県) | 16 | 17 |
| <p>◎ 中華丼</p> <p>○ ちくわの含め煮</p> <p>減量ごはん</p> | <p>◎ 鶏ごぼううどん</p> <p>○ ひじきの洋風煮</p> <p>△ きなこクリーム</p> <p>コッペパン</p> | <p>□ みかん寿司</p> <p>○ 焼きししゃも</p> <p>◎ 田舎汁</p> <p>アルファ化米</p> | <p>○ 鶏肉の甘辛だれ</p> <p>◎ 中華かもりスープ</p> <p>アップルパン</p> | <p>○ さわらのみそだれかけ</p> <p>◎ 豚じゃが</p> <p>減量ごはん</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</p> <p>△ 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 つきこんにゃく 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> |
| 20 | 21 お月見献立 | 22 | 23 | 24 |
| <p>敬老の日</p> <p></p> | <p>○ 里いもコロッケ</p> <p>◎ 野菜とお米のスープ</p> <p>☆ お月見ゼリー (りんご)</p> <p>うずまきパン</p> | <p>○ さばのしょうが煮</p> <p>◎ みそけんちん汁</p> <p>減量ごはん</p> | <p>秋分の日</p> <p></p> | <p>◎ カレーライス</p> <p>○ ツナごぼう炒め</p> <p>減量ごはん</p> |
| <p>○ 里いもコロッケ 油 砂糖 ウスターソース とんかつソース</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</p> <p>☆ 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 つきこんにゃく 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 油 削り節 信州みそ</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>◎ ラーメン</p> <p>○ 五目豆</p> <p>△ ココアクリーム</p> <p>コッペパン</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> |
| 27 | 28 | 29 | 30 | <p>今月の食育献立</p> <p>みかん寿司(愛媛県)</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。</p> <p>さわやかなみかんの酸味を味わってください。</p> <p></p> <p>15日</p> |
| <p>○ ハンバーグ ケチャップソース</p> <p>● もやしとにらのソテー</p> <p>◎ にゅうめん汁</p> <p>減量ごはん</p> | <p>◎ かぼちゃのポタージュ</p> <p>○ 切り干し大根のレモンマリネ</p> <p>全粒パン</p> | <p>○ いわしのかば焼き風</p> <p>◎ さつま汁</p> <p>△ 味付けのり</p> <p>減量ごはん</p> | <p>◎ ラーメン</p> <p>○ 五目豆</p> <p>△ ココアクリーム</p> <p>コッペパン</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 こんにゃく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>△ ココアクリーム</p> |
| <p>○ ハンバーグ ケチャップ みりん ウスターソース とんかつソース</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</p> <p>△ 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 こんにゃく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>△ ココアクリーム</p> | |

| | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質14% 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 | 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。