

# 9月献立表

日	曜	献立	小学校	中学校	おもなざいりょう			給食が やすみの 学校			
			エネルギー タンパク質 脂肪 塩分	エネルギー タンパク質 脂肪 塩分	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる				
1	火	牛乳 食パン ジャム シーザーサラダ ミネストローネ くだもの	608 19.2 17.6 2.6	739 23.4 20.2 3	ベーコン 牛乳 チーズ	ズッキーニ パセリ	トマト キャベツ きゅうり くだもの	食パン じゃがいも 三温糖 マカロニ	油 バター	中2年	
2	水	牛乳 セルフおにぎり おひたし かぼライすいとん 	612 17 9.6 2.9	713 19.4 18 3.3	牛乳 のり こんぶ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ こまつな	もやし ごぼう だいこん うめぼし	ごはん 小麦粉 米粉	油 ごま		
3	木	牛乳 冷やしつけめん 磯辺揚げ(笹かま かぼちゃ) おかかあえ えだまめ	621 24 16.3 2.4	*	笹かまぼこ かつおぶし	牛乳 のり	かぼちゃ ピーマン えだまめ	ソフトめん 小麦粉	油	中学校	
4	金	牛乳 ごはん 豚じゃがキムチ ナムル 豆みそ 	661 25 16.4 2.2	*	ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にら にんじん	ごはん しらす じゃがいも 三温糖	油 ごま	中学校	
7	月	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 千草和え みそ汁~おいしい県産品をたべよう!~ 	603 25.9 18.7 2.5	759 29.9 25.9 2.8	ぶた肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ たまご	にんじん きゅうり もやし たまねぎ	ごはん 三温糖	ごま		
8	火	牛乳 パインパン ツナサラダ 肉団子スープ くだもの	606 24.6 13.1 1.9	785 35.5 17.2 3.1	まぐろ缶詰 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ドライパイン	たまねぎ とうもろこし きゅうり ズッキーニ はくさい	油 春雨		
9	水	牛乳 ごはん 焼き魚(塩マス)  磯和え くらげ汁	633 25.9 15.1 2.9	730 30.2 18.2 2.9	マス くじら肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも		
10	木	牛乳 カレーめん ほうれん草サラダ ピーチコンポート	769 26.5 29.7 2.9	959 32.5 34.4 3.3	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 もも	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	ソフトめん じゃがいも 三温糖	油 ごま油	
11	金	牛乳 ごはん かわり納豆(チーズ のざわな) 五目きんぴら 実だくさん汁 	685 28.1 18.2 3.1	803 32.7 20.5 3.7	なっとう さつま揚げ みそ	牛乳 チーズ くわかめ	にんじん のざわな ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖	油 ごま		
14	月	牛乳 ごはん ~おいしい県産品をたべよう!~ 会津地鶏の唐揚げ大豆ソースかけ ゴマ和え なすのみそ汁	622 27.8 15.8 2.4	733 32.4 17.3 2.8	とり肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	ねぎ キャベツ たまねぎ なす	ごはん 三温糖 片栗粉	ごま すりごま 油	
15	火	牛乳 セサミトースト  フレンチサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	701 25.7 24.3 2.3	743 27 27 2.8	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	牛乳	にんじん ほうれん草 みかん	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ	食パン 三温糖 ワンタン	ごま 油 甘バター	
16	水	牛乳 ハヤシライス じゅうねんサラダ 手作りみかんの寒天ジュレ	*	853 27.1 25.2 3.8	ぶた肉 たまご 生クリーム	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 夏みかん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん	ごはん 白砂糖	油 バター	小学校 中3年
17	木	牛乳 みそラーメン 大学いも くだもの えだまめ 	*	931 31.9 21.6 3.2	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら えだまめ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ くだもの	中華めん さつまいも	油 ごま	小学校
18	金	牛乳 ひじきごはん  天ぷら(まんじゅう にしん) おひたし すまし汁	736 26.1 22.6 2.1	883 29.7 24.9 2.8	身欠きニシン とり肉 とうふ 油揚げ	牛乳 ひじき なると	ほうれん草 にんじん えだまめ	もやし みつば ごぼう	ごはん 三温糖 小麦粉 さといも	油 まんじゅう こんにゃく ごま	
24	木	牛乳 鶏南蛮めん こまつなとコーンのおかかあえ 手作りゆべし	702 27.2 14.6 2.3	855 32.7 16.2 2.7	とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	しいたけ ねぎ とうもろこし	ソフトめん 小麦粉 中双糖	くるみ	
25	金	牛乳 ごはん  ハムエッグ アーモンド和え だんご汁	625 22.7 15.1 2.3	737 24.9 15.7 2.9	ハム とり肉 みそ	牛乳 たまご	にんじん ほうれん草 こまつな	だいこん もやし ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん 三温糖	油 アーモンド	中1年
28	月	牛乳 ごはん  サバのみそだれかけ かおり和え いも煮	668 29.6 15.9 2.8	778 34.1 17.4 3.5	サバ ぶた肉	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう	ごはん 三温糖 さといも こんにゃく	油		
29	火	牛乳 コッペパン ジャム パンプキンシチュウ イタリアンサラダ くだもの	640 22.5 17.6 2.9	792 25.6 19.5 3.1	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ くだもの	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	コッペパン 油 バター オリーブ油	小学校 中1.2年	
30	水	牛乳 にんじんごはん  鶏肉の梅マヨ焼き しめじ和え みそ汁	625 22.7 15.1 2.3	*	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ	ごはん 三温糖	油	中1.2年

## 9月の地場産品

ズッキーニ たまねぎ じゃがいも いんげん きゅうり なす にんじん ピーマン  
かぼちゃ ねぎ 梨 みそ 納豆 えだまめ

◆材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

◇毎月19日は食育の日です。喜多方市ではだいすき！喜多方の日として、その前後は、喜多方市全域で「会津の郷土料理」や「地場産物を使った献立」を実施します。

◆毎月8日の「よい歯の日」前後は喜多方市全域でカミカミ料理を取り入れた「サンマルちゃん献立」を実施しています。

◇喜多方市の学校給食食材は放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。



毎月8日はよい歯の日

◆「おいしい福島県」の農林水産物活用事業で、9月は会津地鶏と福島県産豚肉を申請しました。無償で給食に使わせていただきます。

『みんなのコミニクス』