



9月給食予定献立表

<9月の食育目標 *体力をつけるための食事をしよう>



令和5年9月

中コース(一中、二中、三中)

<喜多方学校給食共同調理場>

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁もの・デザート	赤...体力をつくる もとになる食べ物		緑...体の調子を整える もとになる食べ物		黄...エネルギーの もとになる食べ物		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	お家で 食べて ほしい 食材	給食 なしの 学校
					1群 肉類・魚類 卵類・豆腐	2群 乳類・小魚類 海藻類	3群 緑黄色野菜類	4群 淡色野菜類 果物類・きのこ類	5群 穀類・芋類 雑穀類	6群 油類類 種実類			
					たまご とりく さつま揚げ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ たけのこ ごぼう	ごはん きび砂糖 五穀にやく 三温糖	米サラダ油 すりごま			
1	金	ごはん 味のり		厚焼きたまご ごまあえ 筑前煮							767 28.4 26.9 3.0	果物類	三中 1年なし
4	月	ごはん		ソースカツ おひたし みそ汁 ブルーベリーゼリー							732 27.8 17.6 2.8	魚介類	
5	火	ごはん		ハンバーグきのこソース チーズ入りサラダ ごろごろ野菜スープ							779 27.1 28.4 3.6	卵類	
《サンマルちゃん献立》「かみかみ団子スープ」 松山小4年 室井優吾さん 瓜生優璃さん 中条愛莉香さん 佐川隼さん 野邊陽音さんの作品													
6	水	ごはん		さばのみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ かみかみ団子スープ							781 33.2 24.1 3.3	果物類	
7	木	ごはん		春巻き キャベツときゅうりの塩昆布汁 具だくさんスープ 市川のなし							799 22.8 28.2 2.9	緑黄色 野菜	
8	金	ごはん		さけのみじ焼き のりあえ 夏の豚汁							816 37.2 30.0 4.7	卵類	
《日本列島めぐり》～神奈川県～ ○食で日本中を旅しよう *毎月1回 日本各地の郷土食を紹介します													
11	月	ごはん		しらすあえ 横浜質海菜カレシ 湘南ゴールドゼリー							696 21.7 133.4 4.0	卵類	
12	火	ごはん		とり肉のマスタードやき ブロッコリー-ツナサラダ キャロットポタージュ							813 32.4 30.4 2.7	果物類	一中
13	水	中コース 全中学校給食なし											
《サンマルちゃん献立》「かみかみ野菜のおかかあえ」 豊川小5年 雪叶心愛さん 半沢ゆなさん 佐藤愛翔さん 佐藤優斗さんの作品													
14	木	エビ ピラフ		かみかみ野菜のおかかあえ あげぎょうざ3こ 中華スープ							751 32.3 26.6 5.3	芋類	一中 二中
《実習生が考えた献立》													
15	金	ごはん		鮭のタンダー焼き 小松菜としめじのあえもの かぼちゃのみそ汁 フドウゼリー							697 22.5 19.6 2.3	卵類	一中
18	月	敬老の日											
19	火	ごはん		エビカツ フレンチサラダ ミネストローネ							837 28.7 27.4 3.3	魚類	
《十五夜献立》*今年の十五夜は9月29日(金)です。													
20	水	ごはん		もずく丼の具 こんにゃくと枝豆サラダ 月見汁 十五夜デザート							735 27.5 22.0 2.7	卵類	三中 2、3年 なし
《サンマルちゃん献立》「かみかみたまごお節最強サラダ」 豊川小5年 坂内萌々華さん 大場結奈さん 生江園さん 結城豊彦さんの作品													
21	木	五穀と梅 しごごはん		ハムチーズピカタ かみかみたまごお節最強サラダ カレーうどんスープ 市川のなし							701 29.7 23.4 2.9	緑黄色 野菜	三中
《大すき!喜多方の日献立》*喜多方の郷土料理や地産産物を用いた献立を実施します。													
22	金	紫黒米 ごはん ごましお		にしんとまんじゅうの天ぷら ちくさあえ 五目汁							761 29.4 28.0 2.2	雑米類	三中
《サンマルちゃん献立》「カミカミかつお節最強サラダ松山Z!」 松山小4年 岩田優翔さん 川口颯太さん 猪俣虹翔さん 佐藤通音さん 鈴木晴さん 田中あかりさん 中村妃奈子さん 大嶋浩輝さん 齋藤結衣菜さん 鈴木理心さんの作品													
25	月	ごはん		ぶたにくのしょうがやき カミカミかつお節最強サラダ松山Z! なすのみそ汁							680 29.2 23.0 3.0	豆類	
26	火	わかめ ごはん		かぼちゃグラタン ほうれん草サラダ 肉団子スープ							629 20.5 17.0 4.0	魚類	二中
《サンマルちゃん献立》「夏にびったりカミカミサラダ」 松山小4年 穴澤史音さん 穴澤香玲さん 大倉那奈さん 唐橋歩夢さん 佐久山瑠果さん 石田絆希さん 国府穂志さん 上野勇樹さん 岩本颯斗さん 鈴木颯太さん 川口海翔さんの作品													
27	水	ごはん		かつおのみそがらめ 夏にびったりカミカミサラダ かきたま汁							707 34.4 18.7 2.8	いも類	二中
28	木	なめし		肉団子 小松菜のナムル チンゲン菜スープ							676 20.2 12.8 3.8	海藻類	二中
《減塩献立》*野菜のうま味と調味料の辛味で減塩料理にしました。													
29	金	ごはん		鶏肉のピリ辛いため しめじあえ さつま汁							748 33.1 21.4 3.0	豆類	

*太字は「喜多方産の食材が使われているメニュー」と「喜多方産の食材」です。
 *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。
 *給食で使用されている食材はすべて、放射性物質検出せず(ND)のものを使用しています。



9月 給食もいつけ表



＜9月の食育目標 *体力をつけるための食事をしよう＞

中コース（一中・二中・三中）献立

喜多方学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
				1
	<p>＜サンマルちゃん献立採用作品＞ 27日(水)…「夏にぴったりカミカミサラダ」 松山小4年 穴澤史音さん 穴澤香伶さん 大倉那奈さん 唐橋歩夢さん 佐久山瑠果さん 石田絆希さん 国府栞志さん 上野勇樹さん 岩本颯斗さん 鈴木颯太さん 川口海翔さんの作品 おすすめポイント*きゅうりやわかめなどかみごたえのある食材を使い、切り方も大きめにしました。</p> <p>共同調理場から 同じような献立は合わせて、材料等も調理の都合上変更しているところがありますが、できる限りみなさんの考えた献立を生かすようにしていますので、お楽しみに！</p>	<p>＜サンマルちゃん献立採用作品＞ 25日(月)…「カミカミかつお節最強サラダ松山Z！」 松山小4年 岩田優翔さん 川口颯太さん 猪俣虹翔さん 佐藤遙音さん 鈴木晴さん 田中あかりさん 中村妃奈子さん 大嶋浩輝さん 齋藤結衣菜さん 鈴木理心さんの作品 おすすめポイント*切り干し大根とかつお節をまぜ、30回かめるようにかいたものをたくさん入れました。 6日(水)…「かみかみ団子スープ」 松山小4年 室井優香さん 瓜生優瑠さん 中條愛莉香さん 佐川隼さん 野邊陽音さんの作品 おすすめポイント*みんなが食べられるように野菜の大きさを工夫しました。</p>		<p>味のり ごまあえ 厚焼きたまご ごはん 筑前煮 三中1年なし</p>
4	5	6	7	8
<p>おひだし ブルーベリーゼリー ソースカツ ごはん みそ汁</p>	<p>チーズ入りサラダ ハンバーグきのこソース ごはん ごろごろ野菜スープ</p>	<p>＜サンマルちゃんこんだて＞ ブロッコリーのおかかあえ さばのみそ煮 ごはん かみかみ団子スープ</p>	<p>キャベツときゅうりの塩昆布づけ 市川のなし 春巻き ごはん 具だくさんスープ</p>	<p>のりあえ さけのみみじ焼き ごはん 夏の豚汁</p>
11	12	13	14	15
<p>＜日本列島めぐり：神奈川県＞ 湘南ゴールドゼリー しらすあえ 横須賀海軍カレー</p>	<p>ブロッコリーツナサラダ とり肉のマスタードやき ごはん キャロットポタージュ 一中なし</p>	<p>全中学校給食なし ＜サンマルちゃん献立採用作品＞14日(木)…「かみかみ野菜のおかかあえ」豊川小5年 雪叶心愛さん 半沢ゆなさん 佐藤愛翔さん 佐藤優斗さんの作品 おすすめポイント*野菜を多く入れて、かみごたえのあるようにしました。</p>	<p>かみかみ野菜のおかかあえ あげぎょうざ3こ えびピラフ 中華スープ 一中・二中なし</p>	<p>＜実習生のこんだて＞ 小松菜としめじのあえもの ぶどうゼリー 鮭のタンドリー焼き ごはん かぼちゃのみそ汁 一中なし</p>
18・敬老の日	19	20	21	22
<p>＜サンマルちゃん献立採用作品＞21日(木)…「かみごたえましましサラダ」豊川小5年 坂内萌々華さん 大場結奈さん 生江嵐さん 結城豊湧さんの作品 おすすめポイント*ましましの意味は、ほかのサラダよりかみごたえがますようにしました。</p>	<p>フレンチサラダ えびカツ ごはん ミネストローネ</p>	<p>＜十五夜献立＞ こんにゃくと枝豆サラダ 十五夜デザート もずく丼の具 ごはん 月見汁 三中2.3年なし</p>	<p>かみごたえましましサラダ hamチーズピカタ 五穀と梅しごごはん コンソメスープ 三中なし</p>	<p>＜大すき！喜多方こんだて＞ ちくさあえ ごましお にしんとまんじゅうの天ぷら 紫黒米ごはん 五目汁 三中なし</p>
25	26	27	28	29
<p>＜サンマルちゃんこんだて＞ カミカミかつお節最強松山Z！ ぶたにくのしょうがやき ごはん なすのみそ汁</p>	<p>ほうれん草サラダ かぼちゃグラタン わかめごはん 肉団子スープ 二中なし</p>	<p>夏にぴったりカミカミサラダ かつおのみそがらめ ごはん かきたま汁 二中なし</p>	<p>小松菜のナムル 肉団子 なめし キンゲン菜スープ 二中なし</p>	<p>＜減塩献立＞ しめじあえ 鶏肉のピリ辛いため ごはん さつま汁</p>

9月の地産地消（赤字のメニューに使われています）

○きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ、じゃがいも、なす、ニラ、にんじん、ピーマン、干し椎茸、こんにゃく、米、みそ