

2022



令和4年度 9月分予定献立表

給食指導目標：食べ物と健康について知ろう

栄養指導目標：元気な子供に必要なエネルギーを知ろう



給食回数20回

日	曜日	主食 (しゅじょく)	のみ もの	おかず			さいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	一口メモ
				主菜 (しゅさい)	副菜 (ふくさい)	副菜ほか	あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ エネルギーのもと		
1	木	ココナツ あげパン		とうがんスープ		バナナ	にくだんご とりにく きゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ しんじけ とうがん ねぎ バナナ	こめココッパン ココナツ さとう あぶら	624 25.0 24.4 2.5	2学期の給食が じまいます!! 「早く早起き朝ご はん!!」を心がけ ましょう。
2	金	ごはん		ツナそぼろ	みそしる		ツナ とうふ こうやとうふ わかめ みそ こぶ さば ぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ねぎ みかん	ごはん じゃがいも こま きびとう	645 26.6 15.6 2.2	まだまだ暑い日 が続きます。つめたい 冷凍みかんが付 きます。
5	月	ソフト フランスパン		スパゲッティ ナポリタン	★ コーンとえだまめの ソテー		とりにく ベーコン ソーセージ チーズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン トマト コーン えだまめ マッシュルーム にんにく	ソフトフランスパン スパゲッティ あぶら	653 26.5 17.7 2.2	手洗いをした後 は、きれいなハン カチで手をふきま しょう。
6	火	ひじきごはん		ちくわのいそべあげ	すましじる		とりにく ひじき あぶらあげ とうふ あおのり さば ぶし ちくわ かまぼ こ おから こぶ きゅうにゅう	にんじん こまつな しいたけ えだまめ ねぎ えのき しらたき	こめ ねぎ きびとう でんぶん あぶら	577 23.4 17.8 2.2	しらたきは、ほとん ど水分でできていて 食物繊維が豊富で す。おなかの掃除を してくれます。
7	水	ごはん		★ さけのかんこくふう	はるさめスープ		さけ とりにく うすらのたまご おから きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だいこん キャベツ にんにく	ごはん はるさめ きびとう でんぶん あぶら	663 28.0 18.0 1.5	さけには、良質なたん ぱく質や脂質、ビ タミンAやビタミンD などの栄養成分が豊 富に含まれていま す。
8	木	ロールパン		ホワイトシチュー	★ キャベツの ガーリックソテー		ふたにく ベーコン ソーセージ だいす チーズ なまクリーム きゅうにゅう のちヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	ロールパン じゃがいも バター あぶら	578 23.1 20.2 1.9	
9	金	サンドパン		★ ポークチャップ サンド	つきみしる		ふたにく とりにく うすらのたまご なと おから さば ぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だいこん にんにく ゼリー	サンドパン しらたまもち さとう きびとう あぶら	642 30.4 17.5 3.0	明日9月10日(日)は お月見です。1日早 いお月見料理で す。お月見見える かな～。
12	月	ごはん		にくじゃがの うまに	いためナムル	のり	ふたにく ハム がんとときのり きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ こほう もやし ねぎ えだまめ こんにゃく	ごはん じゃがいも こま きびとう あぶら	632 23.1 14.8 1.4	旨煮とは、肉や野 菜を旨い少し濃い い味に仕上げた煮 ものです。
13	火	カレーピラフ		★ ししゃもの ごまあげ	やさいスープ		とりにく ふたにく ソーセージ チーズ ししゃも きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン パセリ	こめ ねぎ バター じゃがいも こま あぶら	645 28.4 20.5 2.6	ししゃもは頭から丸 ごと食べられるの でカルシウムを多 くとることができ ます。
14	水	しよくパン		みそ ワンタンスープ	ざぜんいも	★ スライスチーズ	ふたにく スライスチーズ なと だいこん もやし しょうが きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん もやし しょうが コーン	しよくパン ワンタン こま じゃがいも きびとう あぶら	629 25.1 24.4 3.0	座禪いちは、蒸し た手を洗い、いっ たごまをながけま す。いい香りです。
15	木	ごはん		とりにくの チリソース	もやしのナムル		とりにく かまぼ こ おから きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ビーマン しいたけ トマト もやし にんにく しょうが	ごはん じゃがいも きびとう でんぶん あぶら	682 21.2 14.6 1.5	給食時間、外した マスクは、給食後 に入れるなど、落 とさないように保 管を!
16	金	くろパン		★ たいのハーブやき	マッシュポテト バイザンヌスープ		たい ふたにく ベーコン チーズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ パジャル コーン	くろパン バター じゃがいも あぶら	663 23.9 24.0 2.6	バイザンヌスープの 「バイザンヌ」は、 田舎鳥という意味で す。
19	月	けいろうの日									
20	火	(ごはん)		★ カレーライス	★ ブロッコリー ソテー	★ ヨーグルト	ふたにく ソーセージ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ コーン ブロッコリー にんにく しょうが	ごはん じゃがいも バター あぶら	729 24.6 17.5 1.3	ブロッコリーは、 キャベツの仲間で す。
21	水	(ごはん)		★ ピビンパどん	★ わかめスープ	★ れいとうみかん	ふたにく とりにく こうやとうふ わかめ みそ さば ぶし きゅうにゅう	にんじん もやし ほうれんそう たけのこ えのき キムチ ねぎ みかん	ごはん こま きびとう でんぶん あぶら	640 25.5 17.1 2.9	
22	木	とりこほう ★ピラフ		★ しろみさかなの フィレット	★ マカロニスープ		とりにく ふたにく メルルーサ きゅうにゅう	にんじん こまつな こほう しめじ たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	こめ ねぎ マカロニ バター あぶら	622 28.8 17.9 2.0	フィレットは、日 本の天ぷらが元祖 ともいわれる料理 です。
23	金	しゅうぶん 秋分の日									
26	月	ごはん		★ ごちくみそに	★ きりほしだいごんの ピリからいため	★ 	ふたにく ベーコン ちくわ なまあげ みそ さば ぶし きゅうにゅう	にんじん こほう きりほしだいごん えだまめ ねぎ にんにく しょうが こんにゃく	ごはん じゃがいも きびとう あぶら	659 23.3 16.4 1.8	23日は秋分の日。秋 の狩猟には「おぼ ぎ」を食べます。小 豆の粒を新しく見 ています。
27	火	ごはん		ふたにくの かおりづけ	★ なつやさいの みそしる	★ 	ふたにく こうやとうふ あぶら かけ みそ さば ぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ にんにく	ごはん きびとう でんぶん あぶら	663 28.4 17.6 1.9	座間の味 郷土料理を 知ろう!! 「豚肉の 香り漬け」
28	水	ソフトめん		★ カレーなんばん	★ だいがくかぼちゃ	★ 	ふたにく さば ぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ねぎ しょうが こんにゃく	ごはん こま きびとう こめ でんぶん あぶら	624 24.0 15.6 1.8	大学かぼちゃは、 大学芋のさつまい ものかわりにかぼ ちゃを使った料理 です。
29	木	ごはん		★ さばのこうみあげ	★ ふたじる	★ ふりかけ	さば ふたにく あぶら かけ とうふ みそ おから さば ぶし にほし ふりかけ きゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも きびとう でんぶん あぶら	741 30.3 23.6 2.1	豆腐は、大豆から 作られています。 大豆は良質なたん ぱく質が豊富で す。
30	金	チーズパン		★ チリコンカン	★ キャベツとコーンの ソテー	★ 	ふたにく ベーコン ソーセージ マッシュルーム きゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン にんにく パセリ	チーズパン マカロニ きびとう じゃがいも あぶら	641 27.6 22.8 2.1	チリコンカンは、 大豆と肉を煮込ん だ、メキシコ料理 です。

★「カミカミメニュー」の日です。ゆっくりよくかんで食べましょう!

※材料の都合により変更させていただく場合もあります。