

令和5年

9月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
9月の予定 ・21日(木)・・・3校 給食なし ・26日(火)・・・若宮中3年 給食なし 	9月9日は「重陽の節句」  重陽の節句は「菊の節句」「栗の節句」ともいい、菊酒を飲み、栗を食べ、長寿を祝います。	今年の十五夜は9月29日です！  十五夜には、月見団子をつくり、芋、神酒、すすきなどを供える風習があります。また、十五夜を「芋名月(いもめいげつ)」とも呼びます。	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギーたんぱく質 脂質食塩相当量 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの 黄色の食品 熱や力のもとになるもの	1 米粉アップルチップパン 鶏肉のピカタ ツナコーンサラダ クラムチャウダー 牛乳 818 kcal 36.3 g 28.9 g 4.2 g 牛乳 鶏肉 大豆 卵 チーズ ツナ ベーコン あさり 乳製品 りんご パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 米粉パン パン粉 さとう 小麦粉 油 じゃがいも ホワイトルウ
4 ハヤシライス (ハヤシソース) チーズサラダ 牛乳 巨峰ゼリー 802 kcal 28.7 g 22.0 g 3.0 g 牛乳 豚肉 チーズ	5 ごはん かぼちゃフライ 豚肉とこんにゃくの炒め物 野菜汁 牛乳 のりの佃煮 778 kcal 26.8 g 25.2 g 2.3 g 牛乳 のり 豚肉 厚揚げ みそ	6 ソフトめん 肉みそあん ひじきとかまぼこのサラダ 牛乳 冷凍みかん 835 kcal 40.0 g 22.4 g 2.6 g 牛乳 豚肉 大豆 みそ かまぼこ ひじき	7 ごはん いかごまフライ 春雨ソテー みそコーンスープ 牛乳 731 kcal 29.5 g 20.5 g 2.9 g 牛乳 いか 大豆 豚肉 わかめ みそ	8 食パン チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ 大豆とウインナーのトマト煮 牛乳 プールベリージャム 753 kcal 32.5 g 24.1 g 3.3 g 牛乳 卵 チーズ ツナ ウインナー 大豆
マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー 巨峰果汁 米 じゃがいも バター ハヤシルウ さとう 油	かぼちゃ 玉ねぎ しょうが たけのこ にんじん 大根 ごぼう ねぎ 米 水あめ さとう でん粉 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	しいたけ しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ もやし にんじん きゅうり キャベツ コーン みかん ソフトめん さとう ごま油 でん粉 油	メンマ もやし にんじん 小松菜 キャベツ コーン ねぎ にら 米 小麦粉 パン粉 ごま 油	ブルーベリー きゅうり もやし ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ トマト パン ジャム さとう 油 ごま油 じゃがいも
11 重陽の節句献立 ごはん 鮫(さめ)竜田南蛮ソース 菊花おかか和え 栗と野菜の煮物 牛乳 728 kcal 30.3 g 24.6 g 2.4 g 牛乳 鮫 かつお節 鶏肉 厚揚げ	12 ごはん 鶏肉の照り焼き 切干し大根の焼きそば風 かき玉もずく汁 牛乳 のりふりかけ 777 kcal 35.0 g 26.9 g 2.6 g 牛乳 のり かつお節 鶏肉 豚肉 なると 豆腐 卵 もずく みそ	13 大麦めん 新潟豆天 アーモンド和え きのこかけ汁 牛乳 903 kcal 35.6 g 30.7 g 3.0 g 牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 なると 油揚げ	14 ごはん 五目厚焼き玉子 ひじきの炒り煮 そばろ汁 牛乳 803 kcal 28.1 g 27.8 g 2.5 g 牛乳 豚肉 さつま揚げ 打ち豆 ひじき かまぼこ	15 セルフサンド 背割りコッペパン ウインナーのケチャップ和え(2コ) フルーツサラダ 白菜のシチュー 牛乳 809 kcal 30.6 g 34.2 g 3.3 g 牛乳 ウインナー 鶏肉 乳製品
しょうが ねぎ もやし 小松菜 にんじん 菊花 しめじ ごぼう 大根 さやいんげん 米 でん粉 油 さとう 栗 じゃがいも	抹茶 しょうが もやし 切干し大根 枝豆 えのきたけ ねぎ 米 さとう 油 じゃがいも	玉ねぎ ごぼう にんじん コーン キャベツ もやし 小松菜 なめこ えのきたけ しめじ 大根 ねぎ 大麦めん 小麦粉 油 アーモンド さとう	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ ごぼう しょうが たけのこ 枝豆 米 油 さとう じゃがいも でん粉	トマト キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶 しめじ 白菜 にんじん パセリ パン さとう 油 じゃがいも マカロニ バター ホワイトルウ
18 敬老の日 	19 食育の日 ごはん 鶏肉の竜田揚げ 五目きんぴら わかめと豆腐のみそ汁 牛乳 769 kcal 31.9 g 28.5 g 2.3 g 牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ しょうが ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん ねぎ 米 でん粉 油 ごま さとう 麴 じゃがいも	20 ゆでうどん ちくわの磯辺揚げ(2コ) もやしのナムル 五目汁 牛乳 844 kcal 34.3 g 26.3 g 3.8 g 牛乳 ちくわ 青のり かまぼこ 豚肉 なると 油揚げ もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ ししいたけ 玉ねぎ にんじん 小松菜 ゆでうどん でん粉 小麦粉 油 ごま油 さとう ごま	21 県央地区 新人大会 3校給食なし 	22 米粉チーズパン ツナオムレツ コーンと野菜のソテー ミネストローネ 牛乳 776 kcal 35.2 g 28.2 g 3.9 g 牛乳 チーズ ツナ 卵 ベーコン 玉ねぎ にんじん 小松菜 コーン もやし にんにく キャベツ セロリ トマト 米粉パン でん粉 さとう 油 バター じゃがいも マカロニ
25 玉子カレーライス (玉子カレー) チーズと福神漬けの和え物 牛乳 冷凍りんご 794 kcal 26.8 g 26.6 g 3.3 g 牛乳 鶏肉 うずら卵 チーズ	26 ごはん 鯖(さば)のみそ煮 ピリ辛漬け さつま汁 牛乳 761 kcal 34.3 g 25.2 g 3.0 g 牛乳 鯖 みそ 鶏肉 豆腐 みそ	27 ゆで中華麺 春巻き メンマ炒め しょうゆラーメンスープ 牛乳 825 kcal 31.2 g 27.4 g 4.1 g 牛乳 豚肉 なると	28 十五夜献立 ごはん 鮭(さけ)の西京焼き 里いものごまマヨ和え お月見汁 牛乳 722 kcal 32.6 g 20.6 g 2.1 g 牛乳 鮭 みそ ハム 鶏肉 油揚げ	29 セルフサンド 横割り丸パン ソースカツ 野菜のカレーソテー マカロニスープ 牛乳 770 kcal 31.7 g 26.9 g 3.9 g 牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン トマト 玉ねぎ キャベツ にんじん 枝豆 チンゲン菜 パン パン粉 でん粉 さとう 油 じゃがいも
にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ 大根 きゅうり れんこん なす りんご 米 じゃがいも 油 カレールウ ハヤシルウ さとう ごま	しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ 米 さとう ごま油 さつまいも	にんじん キャベツ しょうが 玉ねぎ ししいたけ メンマ もやし ねぎ きくらげ たけのこ にら 中華めん 春雨 でん粉 小麦粉 米粉 油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜 米 さとう 里いも /エッグマヨネーズ ごま 白玉もち	パン パン粉 でん粉 さとう 油 じゃがいも

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。