



# 8.9月分 学校給食献立表 「バランスを考えて食べよう」



西原共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名					栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	有・無	
			(赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもに無機質	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物	おもにビタミンC	おもに脂質		山	原
30	水	ミルクパン 牛乳 豚肉とキャベツのスパゲッティ 人参サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ		人参 キャベツ・玉ねぎ・しめじ・にんにく きゅうり・玉ねぎ	パン スパゲッティ 砂糖 油	773 32.9	① ② ③	① ② ③
31	木	ホークカレー 牛乳 海藻サラダ	豚肉 チキンフレーク	チーズ・スキムミルク 牛乳 わかめ・くわかめ	人参	玉ねぎ・にんにく・ 生姜・りんごピューレ キャベツ・きゅうり	米・麦・じゃが芋 油 砂糖 ごま・油	779 26.5	① ② ③	① ② ③
1	金	南蛮揚げ丼 牛乳 さつまい	鶏肉・油揚げ・かまぼこ・卵	牛乳	人参	玉ねぎ 大根・ごぼう・生姜	米・砂糖・でんぷん 油 さつまい	782 33.2	① ② ③	① ② ③
4	月	コッペパン 牛乳 チリコンカン 野菜のスープ煮	豚肉・大豆 ウィンナー	牛乳	人参・ピーマン・トマト 小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 油	747 32.8	① ② ③	① ② ③
5	火	麦ごはん 牛乳 塩肉じゃが 冬瓜のあえ物	豚肉・油揚げ・ちぎり揚げ ツナ	牛乳 いりこ	人参	玉ねぎ・しいたけ・えだ豆 キャベツ・冬瓜・きゅうり	米・麦 油 砂糖 ごま・油	739 27.5	① ② ③	① ② ③
6	水	ハインパン 牛乳 肉みそビーフン ナッツサラダ	かまぼこ・豚肉・大豆・みそ	牛乳	人参・ねぎ	もやし・玉ねぎ・きくらげ・生姜 キャベツ・きゅうり	パン ビーフン・砂糖 砂糖 ごま・ごま油・油 アーモンド・油	771 32.5	① ② ③	① ② ③
7	木	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 梨入りあえ物 かきたま汁	さんま	牛乳		大根 梨・キャベツ・きゅうり	米 砂糖 ごま	718 27.9	① ② ③	① ② ③
8	金	ハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ	豚肉 ハム・大豆	チーズ・スキムミルク 牛乳	人参・トマト	玉ねぎ・しいたけ にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ	じゃが芋・でんぷん 米・麦・じゃが芋 油 砂糖 油	778 27.8	① ② ③	① ② ③
11	月	米粉パン 牛乳 焼きそば ししゃもフライ ミルクビーンズ	豚肉・かまぼこ 大豆	牛乳 いりこ ししゃも スキムミルク	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし ・にんにく・生姜	パン スパゲッティ パン粉 砂糖・でんぷん 米・麦	810 36.4	① ② ③	× × ③
12	火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ハンサンスウ	豚肉・大豆・豆腐・みそ ハム	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ ・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり・きくらげ	砂糖・でんぷん 春雨・砂糖 ごま油・油 ごま・ごま油	790 37.5	① ② ③	× × ③
13	水	丸パン 牛乳 ハンバーグ コールスロー かぼちゃのクリームスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	トマト 人参	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 砂糖 油	844 33.0	① ② ③	× ② ③
14	木	ごはん 牛乳 魚のヤニヨムソース ナムル 春雨スープ	ホキ 豚肉・かまぼこ	牛乳		れんこん・にんにく もやし・きくらげ 玉ねぎ・たけのこ	米・麦 でんぷん・砂糖 砂糖 春雨 ごま・ごま油 油・ごま油	735 28.4	① ② ③	× ② ③
15	金	麦ごはん 牛乳 ハルタマとツナのサラダ(沖縄) じゃがいものみそ汁	ツナ 木綿豆腐・みそ	牛乳 わかめ・いりこ(出し)・いりこ	水前寺菜 ねぎ	もやし 玉ねぎ	米・麦 砂糖 じゃが芋 ごま・油	702 27.3	① ② ③	① ② ③
19	火	キーマカレー 牛乳 海藻サラダ 黄桃缶	豚肉・大豆 わかめ・海藻	チーズ・スキムミルク 牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり もも	米・麦・じゃが芋 油 砂糖 ごま・油	810 28.7	① ② ③	① ② ③
20	水	丸パン 牛乳 魚フライ 人参サラダ コーンと卵のスープ	ホキ ツナ 卵・ベーコン	牛乳	人参	きゅうり・玉ねぎ コーン・玉ねぎ・えのきたけ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋・でんぷん 油 油 油	782 32.5	① ② ③	① ② ③
21	木	ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 酢みそあえ	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ みそ	牛乳 いりこ わかめ	南瓜・人参	玉ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり	米 こんにゃく・砂糖 砂糖 油	724 27.0	① ② ③	① ② ③
22	金	麦ごはん 牛乳 いわしのにんにくソース 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁	いわし 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 わかめ・いりこ(出し)・いりこ	ねぎ 小松菜	にんにく きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・えのきたけ	米・麦 でんぷん・砂糖 春雨・砂糖 ごま	794 32.3	① ② ③	① ② ③
25	月	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース グリーンサラダ フルーツミックス	豚肉・大豆	牛乳 チーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・セロリ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ 黄桃・ハイン	パン スパゲッティ 砂糖 油 カクテルセラー 米・麦	785 31.9	① ② ③	① ② ③
26	火	麦ごはん 牛乳 レバーとポテトの揚げがらめ 金時草の中華スープ(石川) いりこナッツ	鶏レバー 鶏肉・豆腐	牛乳 いりこ	人参・水前寺菜	冬瓜・玉ねぎ・えのきたけ・コーン・生姜	でんぷん・じゃが芋・砂糖 油 砂糖 油・ごま油 油・アーモンド	776 31.1	① ② ③	① ② ③
27	水	丸パン 牛乳 ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ クリームシチュー	卵 鶏肉・いんげん豆	牛乳 チーズ・スキムミルク	ほうれん草 人参 小松菜	ごぼう・もやし・きゅうり 玉ねぎ・しめじ	パン 砂糖 じゃが芋 ごま油・ごま 油	729 35.6	① ② ③	① ② ③
28	木	ごはん 牛乳 ひこ野菜のピリ辛炒め 大豆のあえもの けんちん汁	豚肉 大豆 鶏肉・豆腐	牛乳 いりこ(出し)	水前寺菜・ねぎ 小松菜 人参	なす・玉ねぎ・れんこん・生姜 もやし ごぼう・生姜	米 砂糖 砂糖 ごま・ごま油 ごま・油 油	769 30.0	① ② ③	① ② ③
29	金	麦ごはん 牛乳 魚の秋野菜あん 高野豆腐のみそ汁 月見だんご	ホキ 高野豆腐・みそ きな粉	牛乳 いりこ(出し)・いりこ	今年(金)の十五夜は9月29日(金) 人参・ねぎ	れんこん・なす・しめじ・えだ豆 玉ねぎ・大根	米・麦 でんぷん・砂糖 油 白玉もち・砂糖	857 33.9	① ② ③	① ② ③

**2学期が始まりました**  
夏休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったり、心身ともに不調を感じ夏バテの症状がみられる人が多くなります。これは生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。規則正しく過ごして生活リズムを整え「**バランスを考えて食べる**」ことで夏バテを解消し、2学期も元気に過ごしましょう！

バランスの良い食事ってどんな食事??

**バランスの良い食事**  
とは、私たちに必要な栄養素が過不足なく満たされた食事を意味します。  
簡単に『バランス』を整える方法を教えますね。  
**主食・主菜・副菜をそろえてみましょう!**

**主食** ごはん・パン  
➡炭水化物(糖質)  
**主菜** 肉・魚・豆腐・卵  
➡主にたんぱく質  
**副菜・汁物** 野菜・海藻  
➡ミネラル、ビタミン、食物繊維

**主食・主菜・副菜**がそろうことで、様々な食材、つまり様々な栄養素を摂取することができます。自然に『**バランスの良い食事**』が整いやすくなるということです。



何か、見たことあるぞ!これに牛乳をプラスしたら、学校給食じゃないか!!

**★9月の市産品活用予定★**  
れんこん 梨  
にら ねぎ

※ 都合により、献立が変更する場合があります。