

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1	火	ごはん カラフルマーボーなす ぎょうざ パンパンジーサラダ	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト ニラ ねぎ カラーピーマン チンゲンサイ	なす もやし きゅうり れんこん にんにく たまねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう こむぎこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	カラフルマーボーなすには、カラーピーマンやれんこん、チンゲン菜などたくさんの食材が入っていて、栄養満点ですよ①
2	水	麦ごはん とり肉の黒ごま揚げ ドレみそサラダ トマトマスープ	とりにく ベーコン たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり もやし キャベツ しいたけ チンゲンサイ とうもろこし	こめ おぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	とり肉の黒ごま揚げは、一口サイズのとり肉に、黒ごまとごま油を加えた衣をまどわせて油で揚げます。ごまの香ばしい香りがポイントです☆
3	木	ごはん さばのみそ煮 ごま酢あえ 沢煮椀	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう きゅうり もやし えのき いとうり	こめ さとう	ごま	沢煮椀は汁物の中で人気の一品です。千切りにした具材を使うのが特徴で、だしをきかせて作っています②
4	金	わかめごはん てりやきチキンバーブ 納豆あえ 厚揚げのみそ汁	とりにく みそ なっとう かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう こんにゃく えのきたけ	こめ さとう でんぶん	ごま	納豆あえは、かつお節ともみのりも一緒にあえています。うま味が出て、より一層おいしくなりますよ☆
7	月	ごはん 石見ポークチャップ 塩ナムル 豆腐の赤だし	ぶたにく とうふ あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ にんにく たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	ポークチャップは、石見ポークにケチャップベースの甘酸っぱいソースをからめて仕上げます。ごはんには合う一品ですよ③
8	火	パン(マーシャルピーンズ) さばの竜田揚げ フレンチサラダ コンソメスープ	さば ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり しめじ	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	カリカリに揚げた竜田揚げは、魚が苦手な人でも食べやすい一品です。④パンに竜田揚げとフレンチサラダを挟んでサブサンドにして食べてもよいですよ☆
9	水	ごはん 〈えごまわやさしい献立〉 松風やき ミモザあえ 具だくさんさつま汁	とりにく とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう ねぎ いんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく えのき	こめ さとう パンこ さつまいも	ごまあぶら えごま ごま	松風焼きは和風のハンバーグのような料理です★鶏ひき肉と豆腐を合わせてこねて作ります!今回はえごまも混ぜて作りました!
10	木	麦ごはん とり肉の香草パン粉やき かつのりサラダ ABCスープ	とりにく かまぼこ かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん えだまめ	きゅうり キャベツ きりぼしだいこん カリフラワー しめじ	こめ さとう おぎ マカロニ パンこ	マヨネーズ	とり肉の香草パン粉やきはチーズやパセリなどをパン粉と合わせて、とり肉にまぶして焼きます。チーズや香草の風味がよいですよ⑤
11	金	ごはん ホキのマリネ マンナンサラダ なすのみそ汁	ホキ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	カラーピーマン トマト にんじん ねぎ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり えのき こんにゃく	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	油で揚げたホキに、マリネ液に漬けた野菜をかけていただきます⑥彩りよく、さっぱりとしているので暑い時期に食べやすいですよ☆
14	月	野菜が主役のナポリタン キッシュ ごまネーズあえ	ハム ツナ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん カラーピーマン ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ ごま	麺の日は野菜が不足しがちになりますが、給食では野菜を主役で作ります。キッシュやあえものにも野菜をたっぷり使っていますよ⑦
15	火	ごはん メバルのごまがらめ キャベツとひじきのマリネ なめこの赤だし	メバル あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	ひじきを食べて健康に長生きしてほしいという思いを込めて、旧敬老の日である9月15日がひじきの日と制定されたそうですよ⑧
16	水	ごはん 川本かもハンバーグ ごぼうサラダ 具だくさんみそ汁	かもにく ツナ ぶたにく みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく きゅうり しいたけ	こめ さとう パンこ	マヨネーズ ごま	川本町の市原ファームで一羽一羽やさしく大切に育てられた鶏肉を使ってハンバーグを作ります⑨ふるさとの恵みに感謝ですね!
17	木	ごはん 彩りチーズ春巻き 茎ワカメのきんぴら ミネストローネ	ハム さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ	にんじん えだまめ トマト いんげん カラーピーマン ブロッコリー	ごぼう たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ごまあぶら ごま	春巻きは、チーズ、ハム、カラーピーマン、枝豆を入れて彩りよく仕上げました⑩春巻きの新しいバリエーションを楽しんでください☆
18	金	中華五目おこわ 小松菜しゅうまい パンサンサー チンゲン菜のスープ	ぶたにく かまぼこ ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんば こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えのき きゅうり	こめ さとう もちごめ こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	パンサンサーは中国語で「拌(パン)」: 混ぜる、「三(サン)」: 数字の3、「絲(スー)」: 千切りという意味です。子どもたちに人気のサラダですよ⑪
24	木	まめなドライカレーライス えごまの元気サラダ かぼちゃとさつまいものコロッケ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト かぼちゃ えだまめ カラーピーマン ブロッコリー	たまねぎ きゅうり しめじ にんにく	こめ さとう おぎ こめこ さつまいも パンこ	あぶら えごま えごまあぶら	カレールーを使わずに、野菜の甘みを活かして作るカレーライスです。大豆も使って栄養たっぷりのカレーですよ⑫
25	金	さつまいもごはん 【お月見献立】 さけのもみじやき 浅漬けサラダ けんちん汁 お月見デザート	さけ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん きゅうり ごぼう こんにゃく	こめ さつまいも さといも	ごま マヨネーズ	十五夜は、きれいな月を眺めながら、豊作を祈り、秋の収穫に感謝する日本の行事です。さつま芋など秋の食材を使いました☆
28	月	ごはん ひじき入りたまごやき もみのりあえ キムチスープ	たまご とうふ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ しめじ こんにゃく たまねぎ もやし はくさい	こめ さとう	ごま あぶら	給食で使うキムチは本場韓国キムチのように発酵が進んでいない和風の浅漬けキムチです☆辛さ控えめなので食べやすく、人気のスープです⑬
29	火	ごはん 石見ポークの黒酢玉ねぎソース おかからサラダ かぼちゃのみそ汁	ぶたにく おから ツナ みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり にんにく キャベツ とうもろこし しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	おからは食物せんいがたっぷり含まれていて、腸内環境を整えてくれます。煮物にすることが多い食材ですが、今日はマヨネーズとあえてサラダにしました☆
30	水	ごはん タンドリーチキン 梅ドレッシングサラダ ニラともやしのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	カラーピーマン チンゲンサイ ニラ にんじん	きゅうり もやし たまねぎ うめ にんにく しょうが きりぼしだいこん	こめ	あぶら ごま	タンドリーチキンは、カレー粉を加えたヨーグルトに鶏肉を漬け込んで焼いた料理です⑭スパイスな香りが食欲をそそります⑮

9月

ごはん

小学校

1(火)

ごはん
カラフルマーボーなす
ぎょうざ
バンバンジーサラダ

2(水)

ごはん
とりにく^にの黒ごま揚げ^あ
どしめ^いサラダ
トマトエスープ

3(木)

ごはん
さばのみそ煮^に
ごま酢あえ^ず
さわ^にに^わん
決意^ん碗

4(金)

わかめごはん
てりやきチキン(バーク)
納豆^{ひょう}あえ、厚揚げ^あの
みそ汁^し

7(月)

ごはん、石見^{いわみ}ポークチャップ
塩^{しほ}ナムル
豆腐^{とうふ}の赤^{あか}だし

8(火)

(パン(マーシャルビーンズ))
さばの竜田揚げ^{たつたあ}
フレンチサラダ、コンソメスープ

9(水)

えごま^{えごま}やさしい
献立
ごはん
松風^{まつかぜ}やき、ミモザあえ
臭^くたくさんごま汁^{ごま}

10(木)

ごはん
とりにく^にの香草^{こうそう}パン粉^{こな}やき
かつのり^{かつのり}サラダ、ABCスープ

11(金)

ごはん
ホキのマリネ
マンナン^{マンナン}サラダ
なすのみそ汁

14(月)

野菜^{やさい}が主役^{しゅやく}のナポリタン
キッシュ
ゴマネーズあえ

18(金)

中華^{ちゅうが}五目^{ごもく}おこわ
小松菜^{しょうな}しゅうまい、バンサンスー
チンゲン菜^{ちんげんさい}のスープ

15(火)

ごはん、Xバレルのごまがらめ
キャベツ^{キャベツ}とひじきのマリネ
なめこの赤^{あか}だし

16(水)

ごはん、14本^{かちま}かちまハンバーグ
ごぼう^{ごぼう}サラダ
臭^くたくさんみそ汁^し

17(木)

ごはん
米^{いね}リチー^{りち}ーズ春巻^{はるまき}
茎^はワカメ^{わかめ}のきんぴら
ミネストローネ

24(木)

まめなドライカレーライス
えごま^{えごま}の元気^{げんき}サラダ
かぼち^{かぼち}とさつまいもの
コロッケ

今月の栄養価

633 kcal

★牛乳^{ぎゅうにゅう}は毎日^{まいにち}つきます

28

ごはん
ひじき入り^{ひじき}トマトごやき
もみのりあえ
牛乳^{ぎゅうにゅう}スープ

29(火)

ごはん
石見^{いわみ}ポークの黒酢^{くろず}玉ねぎ^{たまねぎ}ソース
おから^{おから}サラダ
かぼち^{かぼち}のみそ汁^し

30(水)

ごはん
タンダー^{タンダー}チキン、梅^{うめ}ドレッシング^{ドレッシング}
コラ^{コラ}とモヤシのスープ

25(金)

さつまいも^{さつまいも}ごはん
さけ^{さけ}のみみじやき、浅漬^{あじ}け^けサラダ
けんちん汁^{けんちん汁}、お月見^{おつきみ}デザート

お月見献立

川本町学校給食センター