

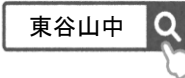
令和5年

9月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校



※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。



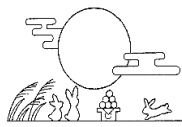
★ 東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを設けています★
毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご利用ください。

体育大会
力を合わせて
がんばろう

日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	
			1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			食塩相当量 (g)
4 月		コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	799	
		いちごミックスジャム				いちご りんご	砂糖				
		牛乳		牛乳							
		パンネのミートソース	牛肉 豚肉	チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	パンネ 砂糖	オリーブ油	ワイン しょうゆ ケチャップ 塩 コンソメ こしょう		30.4
	コールスローサラダ				キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング		2.9		
5 火		ご飯					米			714	
		くろしおふりかけ	かつお 卵	しらす干し 昆布 青のり			さつまいも 砂糖 パン粉(乳含む)	ごま	しょうゆ 塩		
		牛乳		牛乳							
		黒豚のしょうが炒め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし しょうが	砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ みりん		29.5
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根	じゃがいも		煮干し(だし)	2.5		
6 水		キムチチャーハン	豚肉		にんじん ピーマン	白菜キムチ にんにく		サラダ油 ごま	酒 しょうゆ 塩	733	
		牛乳		牛乳							
		肉みそビーフンスープ	豚肉 豆腐 赤みそ		にんじん にら	深ねぎ 玉ねぎ 椎茸 キャベツ しょうが	平ビーフン 砂糖	ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう 鶏がらスープ	30.7	
		ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖			2.7	
7 木		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	マーガリン	塩	758	
		牛乳		牛乳							
		切り干し大根入り焼きそば	豚肉 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 切り干し大根 にんにく	ちゃんぽん麺	サラダ油	焼きそばソース(エビエキス含む) 酒 塩 こしょう ケチャップ		33.0
		アーモンドいりこ		煮干し				カシューナッツ アーモンド マーガリン			3.4
	みかん果汁				みかん果汁						
8 金		麦ご飯					米 麦			754	
		ガパオ風ライス	豚肉 大豆ミート		ピーマン	玉ねぎ 竹の子 にんにく	砂糖	サラダ油	塩 酒 しょうゆ コンソメ オイスターソース こしょう		
		牛乳		牛乳							
		ラビオリスープ	鶏肉 ラビオリ(鶏肉、豚肉、大豆)		にんじん ほうれん草	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ ラビオリ(玉ねぎ)	じゃがいも ラビオリ(小麦粉、パン粉)		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ		31.0
11 月		ココアパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩 ココア	783	
		牛乳		牛乳							
		ミートボールのトマト煮	鶏肉 ミートボール(豚肉、鶏肉)		にんじん トマト チンゲン菜	玉ねぎ 竹の子	じゃがいも 砂糖	サラダ油	ケチャップ しょうゆ 塩 コンソメ 鶏がらスープ		37.5
		ツナとブロッコリーのソテー	まぐろフレーク		ブロッコリー	コーン		サラダ油	しょうゆ		3.0
12 火		麦ご飯					米 麦			828	
		秋なすのカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ なす にんにく 枝豆 りんご プルーン	じゃがいも	サラダ油	ワイン ソース こしょう 塩 カレー粉 カレールー		
		牛乳		牛乳							
		色別対抗フルーツポンチ	体育大会応援メニュー! 赤・白・青の三色のゼリーが入ったフルーツポンチ		杏仁豆腐(牛乳、寒天)		みかん パイン ももゼリー(さくらんぼ果汁)	砂糖	ゼリー(砂糖)		ワイン
13 水		麦ご飯					米 麦			762	
		親子丼	鶏肉 ちくわ 卵 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 椎茸	砂糖		酒 しょうゆ みりん さば節(だし)		
		牛乳		牛乳			でんぷん				
		小松菜と糸かまぼこのソテー	カニ風味かまぼこ		にんじん 小松菜	もやし しょうが		サラダ油	塩 オイスターソース		2.4
14 木		セルフバーガー		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	738	
		バーガーパン					砂糖		ケチャップ		
		ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉、豚肉、大豆)			ハンバーグ(玉ねぎ)	ハンバーグ(砂糖)		ソース みりん		
		キャベツのカレーソテー				キャベツ		サラダ油	カレー粉 塩 しょうゆ		36.9
	牛乳		牛乳								
	ココロスープ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	じゃがいも マカロニ		ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	3.5		
15 金		ご飯					米			770	
		牛乳		牛乳							
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 大豆ミート 麦みそ 赤みそ		にんじん	深ねぎ 玉ねぎ 竹の子 椎茸 枝豆 にんにく しょうが	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ ケチャップ トウバンジャン テンメンジャン		30.0
		冷やし中華風サラダ			にんじん	きゅうり もやし	中華めん 砂糖	ごま油	しょうゆ りんご酢 酢 塩		2.5

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてましょう。



令和5年

9月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校



※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

日 曜 し	は し 献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
20 水	麦ご飯					米 麦		846	
	ハヤシライス	牛肉	チーズ	にんじん トマト トマトピューレ	玉ねぎ しめじ 枝豆 セロリー にんにく		サラダ油 ワイン ケチャップ ソース デミグラスソース ハヤシルー	34.5	
	牛乳		牛乳						
21 木	なっちゃんサラダ				きゅうり キャベツ コーン 甘夏みかん レモン果汁	砂糖 はちみつ	サラダ油 しょうゆ 塩 酢 こしょう	2.7	
	ミルクパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	マーガリン	塩	841
	牛乳		牛乳						
22 金	ハッポードーフ 八宝豆腐	豚肉 豆腐 つくね(鶏肉、大豆)	乳・卵 不使用	にんじん チンゲン菜 つくね(にんじん)	玉ねぎ 竹の子 きくらげ キャベツ しょうが つくね(ほうろ、玉ねぎ、れんこん)	でんぷん	サラダ油 ごま油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ	36.6
	ひがんだんご 彼岸団子(小豆あん)	小豆				白玉団子 砂糖		塩	2.5
	ご飯					米			803
25 月	牛乳		牛乳						
	黒酢鶏	鶏肉		パプリカ		黒砂糖 でんぷん	大豆油 カシューナッツ	黒酢 しょうゆ	32.0
	中華コーンスープ	ベーコン 豆腐	乳・卵不使用	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ コーン クリームコーン	春雨 でんぷん	ごま油	しょうゆ こしょう 塩 鶏がらスープ	2.6
26 火	米粉入りパン		脱脂粉乳			小麦粉・米粉・砂糖	マーガリン	塩	763
	マーシャルピーンズ	大豆粉	脱脂粉乳			砂糖	植物油脂	ココア	
	牛乳		牛乳						
27 水	秋のクリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆ペースト	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく	じゃがいも 栗 米粉	サラダ油	ワイン コンソメ 塩 こしょう 鶏がらスープ	30.9
	ハニーサラダ			にんじん	キャベツ コーン きゅうり	はちみつ	サラダ油	酢 こしょう 塩 しょうゆ	2.3
	ご飯					米			759
28 木	牛乳		牛乳						
	ゴーヤと豚肉の揚げ煮	豚肉			にがうり 練り梅 しょうが	米粉 砂糖	大豆油 ごま	酒 しょうゆ みりん	27.6
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう 椎茸 深ねぎ こんにゃく	里いも	ごま油	しょうゆ 酒 塩 さば節(だし)	2.5
29 金	ご飯					米			738
	牛乳		牛乳						
	豚肉と冬瓜のみそ煮	豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ		にんじん いんげん	とうがん ごぼう こんにゃく	砂糖 黒砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ	28.1
28 木	じゃことひじきの佃煮		しらす干し ひじき		きくらげ	砂糖	ごま油 ごま	酒 みりん しょうゆ 酢	2.9
	りんごゼリー				りんご果汁	砂糖			
	カレーミートサンド (背割りのコッペパン、 カレーミート)	牛肉 豚肉 レンズ豆	脱脂粉乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく りんご プルーン	小麦粉 砂糖	マーガリン	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ カレールー ソース ケチャップ	779
29 金	牛乳								
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン	乳・卵不使用	にんじん	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく	じゃがいも	サラダ油	コンソメ 塩 こしょう 鶏がらスープ	32.7
	麦ご飯					米 麦			827
29 金	牛乳		牛乳						
	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす果汁 レモンペースト	砂糖 でんぷん		しょうゆ みりん	27.6
	もやしソテー				もやし		ごま油	しょうゆ	
29 金	秋の味覚汁	厚揚げ 大豆 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 えのきたけ	さつまいも		煮干し(だし)	2.2

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ ▼▼ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてきましょう。

9月 給食だより



備えよう! 防災

非常食を備蓄していますか?

●備蓄食料品リスト(大人1人分の目安)

	食品	1週間分
主食	無洗米	2kg×1袋
	レトルトご飯、アルファ化米	3パック
	乾麺(そうめん1袋300g、パスタ1袋600gなど)	2袋
	カップめん、即席めん	3個
	シリアル+LL牛乳	適宜
主菜	★米を中心に、上記食品を組み合わせると21食分を確保する	
	肉・魚・豆の缶詰	9缶
	レトルト食品(牛丼、カレー、パスタソースなど)	12パック
	充填豆腐	適宜
	かつお節・煮干し	適宜

	食品
副菜	日持ちする野菜類
	梅干し、のり、わかめ等
	野菜ジュース
	インスタントみそ汁
	果物缶詰
その他	果汁ジュース
	チョコレートやビスケット などの菓子類適宜

その他にも...

- カセットコンロ+ガスボンベ
- マッチ・ライター
- 鍋
- ポリ袋
- ラップ、アルミホイル
- 使い捨て手袋
- ウェットティッシュ
- 食器具類

このようなものも備蓄しておきましょう



農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より

水は、飲料水として大人1人あたり1日1リットルが必要で、調理用も含めると1日3リットル必要です。

