



9月献立予定表

残暑に負けない食事をしよう!



はつかいち しりつみやじましよう ちゅうがっこう
廿日市市立宮島小・中学校

はつかいちしりつみやじまがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

今月の献立目標

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	ざい 料 りょう めい 材 料 名			やさい 野菜 りょう の量 (g)	ちようさう 栄養量		ひとくちメモ
		き しょくひん 食の食品	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩 相当量(g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと				
1 (火)	ぼうさい ひ こんだて 【防災の日献立】 ぼうさいカレーライス きりぼしだいこんのサラダ カンパン 牛乳	こめ おおむぎ きびざとう こめあぶら じゃがいも こめこ くろざとう ごま ごまあぶら カンパン	こうやどうふ こんぶ まぐろのみずに 牛乳	たまねぎ トマト にんじん かぼちゃ にんにく しょうが きりぼしだいこん	小 121 中 163	656 2.0 860 2.5	ついたち か ぼうさい ひ こんだて 1日(火) 防災の日献立 9月1日は防災の日です。給食では、防災の 日にちなんて、普段家にある乾物や缶詰を 使って作ることができるメニューにしています。 常温保存できる食品は、災害時の食事作りに 活用できるので、覚えておくといいですね。	
2 (水)	ごはん さわらのこうみやき ゆでキャベツ ひじきのにももの 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら ごま	さわら みそ ひじき だいず とりこ 牛乳	しょうが にんにく しろねぎ しそ キャベツ にんじん こんにやく ごぼう たまねぎ ピーマン	小 80 中 108	602 1.5 752 1.8		
3 (木)	きなこあげパン やきそば もずくスープ 牛乳	パン なたねあぶら きびざとう ちゅうかめん ごまあぶら	きなこ ぶたにく ちくわ あおのり もずく とうふ 牛乳	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	小 125 中 169	703 3.4 896 4.5	ここのか (水) ちようさう せつこく こんだて 9日(水) 重陽の節句献立 9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、 3月3日や5月5日とならぶ五節句の一つで、 菊の節句ともいわれます。無病息災、五穀豊 穰を願って、栗ごはんや食用菊を使った料理 が食べられます。給食では、栗ごはんと菊の花 に見立てた菊花和えを出します。	
4 (金)	ふわふわどんぶり なすのいなかに きゅうりのあまずけ 牛乳	こめ おおむぎ きびざとう でんぶん ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく たまご にぼし 牛乳	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ なす きゅうり	小 140 中 189	658 2.1 845 2.7		
7 (月)	むぎごはん はっぼうどうふ もやしのちゅうかあえ ひろしまかんきつサイダーかん 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら でんぶん きびざとう さとう	ぶたにく えび とうふ うずらたまご ちくわ かんてん 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが もやし チンゲンサイ レモン みかん(かん)	小 116 中 157	633 1.9 806 2.2		
8 (火)	ツイストパン かぼちゃのグラタン コーンサラダ ぶどう 牛乳	パン(さとう、バター) じゃがいも こむぎこ パンこ きびざとう バター こめあぶら アーモンド	とりにく チーズ なまクリーム まぐろのみずに 牛乳	かぼちゃ たまねぎ パセリ コーン キャベツ ぶどう	小 110 中 149	694 2.5 890 3.3		
9 (水)	ちようさう せつこく こんだて 【重陽の節句献立】 くりごはん はものてんぶら きっかあえ とうがんのさっぱりじる 牛乳	こめ くり こむぎこ なたねあぶら きびざとう こめあぶら	はも たまご とりにく 牛乳	こまつな とうがん にんじん えのきたけ なす ねぎ	小 115 中 155	632 1.8 807 2.4	◆おいしい! 広島◆ 11日(金) ひろしま ちようさう どんぶり 2学期から、「おいしい! 広島」(広島県産食 材の消費拡大と食育の推進を目的とした事業) の取り組みとして、広島県産食材を使用した料理を 給食で提供し、食材について紹介していきます。第 1回目は広島県産と牛肉をたっぷり使った牛丼で す。	
10 (木)	ひやしちゅうか キャベツのソー ごまチーズコーン 牛乳	ちゅうかめん きびざとう こめあぶら ごま ごまあぶら こむぎこ ごま	とりにく たまご しらすぼし なまクリーム チーズ 牛乳	きゅうり もやし キャベツ コーン にんじん	小 105 中 142	586 2.7 761 4.5		
11 (金)	【おいしい! 広島献立】 ひろしまわぎゅうどんぶり ちぐさあえ なし 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら	ひろしまけんさんわぎゅう にく かまぼこ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ なし	小 120 中 162	649 2.2 835 2.8		
14 (月)	キムチチャーハン にらたまスープ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま でんぶん	ぶたにく とりにく とうふ たまご ヨーグルト 牛乳	はくさいキムチ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ にら みかん(かん) パイン(かん) もも(かん) バナナ	小 68 中 92	612 2.1 778 2.7		
15 (火)	にほんあじ たび 【日本味めぐりの旅】 かごしまけん 鹿児島県 むぎごはん がね さつまじる かるかん 牛乳	こめ おおむぎ さつまいも こむぎこ しらたまこ きびざとう なたねあぶら くろざとう ながいも さとう こめこ	たまご とりにく なまあげ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ にら だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	小 75 中 101	719 1.5 920 1.9	◆日本味めぐりの旅◆ 15日(火) 鹿児島県の料理 ◆がね◆ がねとは、野菜のかき揚げのような料理で す。鹿児島県の方で、「カニ」のことを「が ね」と言い、天ぷらの形がカニに似ていること から、この名前がついたそうです。 ◆さつま汁◆ さつま汁は、鶏肉を使った具だくさんのみそ 汁です。鹿児島県は、鶏肉の飼育が盛んで、 さまざまな鶏料理が親しまれています。 ◆かるかん◆ かるかんは、鹿児島県の銘菓として全国に 知られる料理です。長芋と米粉を使った、白く てもちとした蒸しパンのようなお菓子です。	
16 (水)	ごはん ごもくに きゅうりのすのもの 牛乳	こめ じゃがいも きびざとう こめあぶら	だいず とりにく さつまあげ こんぶ しらすぼし 牛乳	にんじん こんにやく さやいんげん ほししいたけ きゅうり キャベツ	小 80 中 108	577 1.5 736 2.0		
17 (木)	きゅうりよく 【ひろしま給食メニュー】 ひろしまレモンミでせかいへGO! ねぎとだいずのスパイススープ ベイクドチーズポテト 牛乳	パン マヨネーズ きびざとう じゃがいも オリーブあぶら こめあぶら	とりにく だいず ベーコン こなチーズ 牛乳	だいこん にんじん きゅうり レモン なす スズキーニ たまねぎ しめじ にんにく トマト	小 139 中 188	604 2.6 769 3.6		
18 (金)	【まごわやさしい献立】 くろごまごはん やきししゃも だいこんのあまずあえ こまつなとだいずのおひたし みそしる 牛乳	こめ ごま きびざとう じゃがいも	ししゃも だいず わかめ かつおぶし とうふ みそ 牛乳	だいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 113 中 153	579 2.3 735 2.9		
24 (水)	ひがこんだて 【お彼岸献立】 おやこうどん さんしょくなます おはぎ 牛乳	うどん きびざとう こめ もちこめ	たまご とりにく あぶらあげ わかめ あずき きなこ 牛乳	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ だいこん こまつな	小 95 中 128	658 3.2 846 4.1		
25 (金)	じゅうごやこんだて 【十五夜献立】 ごはん さんまのしおやき だいこんおろし だんごじる ぶどう 牛乳	こめ さつまいも しらたまもち	さんま あぶらあげ みそ 牛乳	かぼす だいこん こんにやく にんじん しめじ ねぎ ぶどう	小 53 中 72	702 1.6 879 1.9		
28 (月)	ごはん なまあげのコロコロマーボー ばんさんすう 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん はるさめ こめあぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ ハム たまご 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら にんにく しょうが きゅうり	小 100 中 135	700 2.0 899 2.7		
29 (火)	ごはん さばのカレーたつたあげ キャベツのごまあえ とうふじる なし 牛乳	こめ きびざとう でんぶん なたねあぶら ごま	さば とうふ わかめ 牛乳	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ なし	小 68 中 92	658 2.0 816 2.6		
30 (水)	ごはん じゃがいものそばろに こまつなのいそあえ いりことだいずのあげに 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう マヨネーズ でんぶん アーモンド なたねあぶら	とりにく のり だいず かえりいりこ 牛乳	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん こまつな もやし しめじ	小 107 中 144	625 1.5 804 2.0		

*都合により献立内容を変更する場合があります。

* ()はパンに使用されている材料です。



きじゅんりょう しょうがっこう
*基準量(小学校)
エネルギー 650キロカロリー
食塩相当量 2.0g未満
野菜の量 100~120g
*基準量(中学校)
エネルギー 800キロカロリー
食塩相当量 2.5g未満
野菜の量 120g