



# 9月 学校給食献立予定表

令和4年9月1日  
廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	だし・調味料等	栄養量	
		(ねつや力になる)	(体をつくる)	(体のちようしをととのえる)		エネルギー (kcal)	塩分 (g)
		たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン			
		ごはん, パン, めんなど	肉・魚・卵・など	野菜, くだもの など			
1 木	★防災の日メニュー★ すきやきどんぶり ぎゅうにゅう もやしときゅうりのごまずあえ かんパン	こめ むぎ ふ さとう ごま かんパン	ぎゅうにく ぎゅうにゅう なまあげ(厚揚げ) しらすぼし ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ なましいたけ いとこんにやく りょくとうもやし きゅうり	しょうゆ みりん さけ しお す	小 570 中 722	1.7 2.2
2 金	★8月おたんじょうびメニュー★ スパゲティーラタウイユ ぎゅうにゅう かぼちゃのサラダ ふのしおキャラメル	スパゲティ オリーブオイル バター アーモンド さとう マヨネーズ ふ はちみつ	ベーコン ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ なす トマト ズッキーニ ピーマン にんにく かぼちゃ きゅうり	しお しょうゆ ワイン す こしょう	小 548 中 696	1.5 2.0
5 月	むぎごはん ぎゅうにゅう いりどうふ きゅうりとわかめのすのもの	こめ むぎ こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご わかめ ちくわ しらすぼし	にんじん ほうれんそう たけのこ ほしいたけ こんにやく きゅうり	しお しょうゆ みりん す	小 567 中 718	1.8 2.1
6 火	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのパンこやき ほうれんそうのソテー ひよこまめのスープ	こめ むぎ オリーブオイル パンこ こめあぶら	ぎゅうにゅう いわし なまクリーム チーズ ひよこまめ	にんにく パセリ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん しめじ たまねぎ だいこん こまつな	しお こしょう しょうゆ とりがら セロリ ローリエ ワイン	小 581 中 736	1.8 2.4
7 水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう だいがくいも なし	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう でんぷん さつまいも くるごま はちみつ ごま なたねあぶら(揚げ油)	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ほしいたけ りょくとうもやし なし	さけ トウバンジャン しょうゆ こしょう	小 561 中 715	2.2 3.1
8 木	セサミパン ぎゅうにゅう とうふとやさいのキッシュふう ジュリアンスープ ぶどう	セサミパン バター	ぎゅうにゅう とうふ たまご なまクリーム チーズ ベーコン	トマト かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ にんにく パセリ キャベツ にんじん ぶどう	しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 701 中 902	2.9 4.3
9 金	★お月見メニュー★ たいめし ぎゅうにゅう ぶたにくとひろしましよざいたつぷりのいためもの だんごじる つきみデザート	こめ ごまあぶら しらたまだんご さといも つきみデザート	たい ぎゅうにゅう みそ しらすぼし ぶたにく あぶらあげ しろみそ	にんじん みつば こまつな りょくとうもやし だいこん ひろしまなづけ ねぎ	こんぶ しょうゆ みりん さけ しお にほし	小 644 中 825	2.8 3.7
12 月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ささみとのキャベツのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく	にんじん たまねぎ しょうが なす にんにく いら なましいたけ きくらげ キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン さけ みりん とりがら しょうが す しお	小 546 中 689	1.8 2.3
13 火	よしわまい ぎゅうにゅう あじのマリネ パセリポテト レタスとトマトのスープ	こめ(よしわまい) さとう でんぷん じゃがいも なたねあぶら(揚げ油)	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく パセリ レタス トマト	しお こしょう かつおぶし しょうゆ す とりがら セロリ ローリエ さけ	小 579 中 734	2.6 3.4
14 水	★料理カメメニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ほうれんそうとだいたいのおひたし ちりめんのカレーふうみつくだに	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいのわかめ かつおぶし しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ほうれんそう	こんぶ しょうゆ さけ みりん カレーこ	小 546 中 696	1.9 2.4
15 木	ごはん ぎゅうにゅう えびととうふのチリソースに れいしやぶサラダ	こめ でんぷん なたねあぶら(揚げ油) ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう えび とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ほしいたけ いら トマト キャベツ きゅうり	さけ トウバンジャン しょうゆ ケチャップ しお カキエキス こしょう す	小 636 中 811	1.8 2.3
16 金	ツナピラフ ぎゅうにゅう ミネストローネ フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ バター じゃがいも オリーブオイル	まぐろのみずに(ツナ) ぎゅうにゅう てぼうまめ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース あわびたけのしんめ ピーマン にんにく トマト みかん(缶) もも(缶)	しお こしょう ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 568 中 720	1.3 1.8
20 火	★カムカムカミングメニュー★ ゆかりごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに かみかみサラダ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら アーモンド ごま	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ(こうやどうふ) こんぶ かえりいりこ	ゆかり にんじん こんにやく ほしいたけ さやいんげん キャベツ コーン	しょうゆ さけ けずりぶし す しお こしょう	小 573 中 725	1.7 2.2
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたのかくに こんぶイリチー ファンラータン	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん こんにやく えのき チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん かつおぶし とりがら セロリ ローリエ す しお こしょう	小 701 中 902	2.9 3.9
22 木	チーズパン ぎゅうにゅう かぼちゃとまめのクリームに えだまめのサラダ	チーズパン こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう てぼうまめ とりにく なまクリーム だっしふんにゅう(スキムミルク) まぐろのみずに(ツナ)	かぼちゃ たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ	ワイン とりがら セロリ ローリエ しお こしょう す	小 678 中 875	2.3 3.1
26 月	★9月おたんじょうびメニュー★ やきうどん ぎゅうにゅう じゃがいものゴマネーズサラダ きなこのカステラ	うどん こめあぶら ごま じゃがいも マヨネーズ さとう こむぎこ はちみつ	ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ) きなこ たまご	にんじん キャベツ りょくとうもやし ねぎ にんにく きゅうり コーン	ウスターソース しお こしょう おこのみソース す	小 557 中 708	2.5 3.4
27 火	ミックスビビンバ ぎゅうにゅう ばんさんすう なし	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう ハム	だいたいのもやし にんじん キムチ ほうれんそう しょうが にんにく きゅうり キャベツ なし	しょうゆ す しお トウバンジャン	小 612 中 779	2.1 2.7
28 水	★和食を食べようメニュー★ くりごはん ぎゅうにゅう かつおのてりやき まいたけのおろしあえ とうがんじる	こめ くり さとう でんぷん	ぎゅうにゅう かつお とりにく あぶらあげ とうふ	まいたけ だいこん とうがん にんじん ねぎ	しお しょうゆ みりん さけ す にほし こんぶ	小 548 中 698	2.7 3.5
29 木	よしわまい ぎゅうにゅう チキンなんばん むしキャベツ よしわきのこじる	こめ(よしわまい) さとう でんぷん マヨネーズ なたねあぶら(揚げ油)	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	たまねぎ パセリ キャベツ まいたけ あわびたけのしんめ にんじん ねぎ	しお こしょう す しょうゆ みりん にほし	小 681 中 875	2.4 3.3
30 金	ドライカレー ぎゅうにゅう レタスとツナのサラダ ぶどう	こめ むぎ くるみ バター ごま さとう べにばなあぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいたいの チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう わかめ まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん ピーマン あわびたけのしんめ しょうが にんにく レタス きゅうり ぶどう	カレーこ ウスターソース ナツメグ しお しょうゆ こしょう す	小 587 中 750	1.4 1.9

\* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月は、地域&季節の食べ物を特にたくさん  
使用しています。おいしくいただきます！



1か月の平均摂取量 ( ) は基準量			
小学校		中学校	
599 (650)	2.1 (2.0)	764 (830)	2.8 (2.5)