



9月 予定献立表



日 (曜)		主 食 添え物	お か ず	使 わ れ て い る 食 品 と そ の 働 き						ひとくちメモ
				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		
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂	
2 (水)		麦ごはん	ハヤシライス 小松菜とウインナーのソテー レモンゼリー	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 麦 じゃが芋 ゼリー(砂糖)	オリーブ油 菜種油 ハシカ	ワイン 酢 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう しょうゆ
3 (木)		麦ごはん	子持ちししゃも磯の香フライ2尾 豚肉と野菜の生姜炒め しそ昆布佃煮	豚肉	牛乳 ししゃも 昆布	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 えのきたけ キャベツ しそ	米 麦 砂糖 ビーフン	菜種油	酒 塩 しょうゆ みりん
4 (金)		麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 えびシューマイ2個 春雨と野菜のさっぱり炒め	豚肉 豆腐 赤だしみそ えび たら ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 もやし キャベツ なす	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油	酒 塩 しょうゆ 豆ばんじゃん 酢 こしょう
7 (月)		ナン	【 インドの料理 】 キーマカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー りんご コーン ごぼう	ナン 小麦粉 砂糖	オリーブ油 ドレッシング ごま	塩 こしょう ワイン 酢 ケチャップ ウスターソース カレー粉 酢 しょうゆ
8 (火)		麦ごはん	秋刀魚みぞれ煮 茎若布の金平 けんちん汁	秋刀魚 天ぷら 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 茎若布	人参 ねぎ	こんにゃく 大根 椎茸	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 塩 みりん 昆布だし かつおだし
9 (水)		ごはん	県産野菜の厚焼玉子 秋野菜の煮物 大根葉のじゃこ炒め	卵 鶏肉	牛乳 白す干し 昆布	人参 大根葉	生姜 こんにゃく ごぼう れんこん 椎茸	米 砂糖 里芋	ごま油 ごま 栗 菜種油	しょうゆ みりん
10 (木)		ごはん	さば生姜煮 豚肉とピーマンのソテー なすのみそ汁	さば 米みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン ねぎ	玉ねぎ にんにく 生姜 えのきたけ なす	米 砂糖 でん粉	菜種油	酒 オスターソース しょうゆ いりこだし
11 (金)		麦ごはん	チャプチェ ギョウザ 五目スープ 一食豆腐 一食しょうゆ	牛肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 にんにく 木耳 もやし	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう 酢 ケチャップ 中華スープ
14 (月)		ミルク ねじり パン	【 長崎県の料理 】 皿うどん(揚げ麺) 浦上そばろ	えび いか 豚肉 天ぷら	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 椎茸 キャベツ こんにゃく ごぼう もやし	パン 揚げ麺 砂糖 でん粉	菜種油	酒 酢 ケチャップ 塩 しょうゆ みりん 中華スープ こしょう
15 (火)		麦ごはん	発芽玄米入りつくね 肉じゃが ごぼうみそ	鶏肉 米みそ 豚肉	牛乳 白す干し	人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	みりん 酒 しょうゆ 塩
16 (水)		ごはん	鮭フライ 切干大根の炒め煮 豆乳みそ汁	鮭 米みそ 油揚げ 鶏肉 豆乳	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 切干大根 椎茸 大根 生姜	米 砂糖	菜種油	しょうゆ 酒 いりこだし
17 (木)		麦ごはん	豚肉のねぎ塩炒め 卵とコーンのスープ さつまポテト	豚肉 卵	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく レモン 根深ねぎ コーン もやし	米 麦 でん粉 さつま芋	ごま油 ごま	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 ケチャップ
18 (金)		ごはん	【 19日食育の日：なす 】 いわしの梅煮 なすとひき肉の炒め物 たぬき汁	いわし 鶏肉 天ぷら 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 なす こんにゃく えのきたけ 梅	米 砂糖 でん粉	菜種油	酒 しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし
24 (木)		食パン	ホキフライ キャベツとハムのマリネ 野菜スープ スライスチーズ	ホキ チキンハム 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ セロリー	パン 砂糖 じゃが芋	菜種油 オリーブ油	塩 こしょう 酢 酢 ケチャップ しょうゆ コンソメ
25 (金)		麦ごはん	【 十五夜 】 ハンバーグ和風きのこソース じゃが芋のみそ汁 お月見かんゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 えのきたけ しめじ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 ゼリー(砂糖)	菜種油	しょうゆ いりこだし
28 (月)		コッペ パン りんごジャム	なすとひき肉のスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ 卓上かんきつドレッシング	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく なす キャベツ コーン	パン ジャム スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
29 (火)		ごはん	さばゆずみそ煮 小松菜のごま炒め つみれと豆腐のすまし汁 納豆	さば みそ たら たい 豆腐 納豆	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	もやし えのきたけ ゆず	米 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし
30 (水)		麦ごはん	チキンカレー 春雨ともやしのソテー 一食小魚	鶏肉 ベーコン	牛乳 いりこ	人参	玉ねぎ にんにく りんご もやし	米 麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 春雨	オリーブ油 菜種油	ワイン カレー粉 塩 こしょう 酢 ケチャップ しょうゆ ウスターソース ケチャップ
9月分平均栄養価			エネルギー	759kcal	たんぱく質 エネルギー比	14.1%		脂質 エネルギー比	27.3%	
栄養基準値				830kcal		13~20%			20~30%	

【献立のねらい】
9月はまだまだ暑い日が続くことから、「食欲の増す献立」になるよう考えました。食欲を増す効果のある薬味(にんにく、生姜等)、香辛料(カレー粉や豆ばんじゃん等)を利用した料理を多く取り入れています。

毎月19日は
食育の日

給食では毎月19日に、地域の産物について紹介しています。今月はみやこ町でとれた「なす」です。
夏から秋にかけてが旬のなす。色が濃く、つやがあるほど新鮮ななすです。給食では、みやこ町でとれた色が濃くつやのあるなすを使います。18日はひき肉と一緒に炒めています。

25日は、
十五夜

旧暦の8月15日の夜を「十五夜」といい、月見団子やすすき、里芋などを備えて月見をする風習があります。
十五夜の月は特に「中秋の名月」とも呼ばれ、1年で最も美しいとされています。
十五夜には、芋を備えることから「芋名月」とも言われます。給食では、じゃが芋とお月見ゼリーをいただきますよう。

今月の地場産物予定
苅田町 米 米みそ
みやこ町または行橋市
小松菜 ねぎ なす はちみつ
上毛町 木耳

9月は健康増進普及月間

牛乳は毎日つきます。天候の影響等、仕入れ状況により変更する場合があります。
※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。