



9月 予定献立表



荻田町立学校給食センター
荻田町磯浜町2丁目2-9 Tel 093-436-0213

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		調 味 料 そ の 他	
				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		
3 (水)	麦ごはん	ハヤシライス 小松菜とウインナーのソテー ぶどうゼリー	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 ハヤシルウ	ワイン 酢 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	【献立のわらい】 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とりいれています。  ～世界の料理～ 22日(月) イギリス 今月は、イギリスのスコットランド地方の伝統的なスープ「スコッチブロス」を紹介します。スコッチとは、スコットランド産のことで、ブロスとは、とろみのない澄んだスープを意味します。 肉や野菜、豆などをじっくり煮込んだスープで、さらに、大麦が入っているのがスコッチブロスの特徴です。大麦のプチプチとした食感を楽しみながら味わいましょう。 ～毎月19日は食育の日！～ 毎月 19 日は地域の産物について紹介しています。 今月は、「なす」を紹介します。みやこ町のなすは、とても美しく、つやのある紫色です。給食では、19日のなすとひき肉のカレーに使っています。  ～日本各地の郷土料理～ 16日(火) 長崎県 江戸時代の長崎は、日本で唯一の開港地であり、海外から様々な文化が伝わりました。ちゃんぽんや皿うどん、浦上そばなどの郷土料理もそのひとつです。  【今月の地元産】 荻田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 小松菜 なす ねぎ はちみつ 上毛町 木耳 
4 (木)	麦ごはん	えびシューマイ2個 麻婆なす 中華スープ	えび 豚肉 赤だしみそ ベーコン		牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく なす 木耳 もやし	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油	酒 しょうゆ みりん 豆ばんじゃん 酢 中華スープ 塩 こしょう	
5 (金)	ごはん	おからクロquette 高菜の油炒め 玉ねぎのみそ汁 一食小魚	油揚げ 米みそ おから		牛乳	高菜漬け ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ いりこだし	
8 (月)	横割り 丸パン	照焼チキンパーティ キャベツとコーンのソテー ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 大豆		牛乳	人参 トマト	玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	パン じゃが芋 砂糖	菜種油 オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう ワイン 酢 ケチャップ デミグラスソース	
9 (火)	ごはん	秋刀魚の甘露煮 ひじきと大豆の炒め煮 たぬき汁	さんま 油揚げ 大豆 天ぷら		牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 生姜	米 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ 酒 塩 昆布だし かつおだし	
10 (水)	ごはん	ねぎ入り厚焼玉子 じゃが芋の旨煮 しそ昆布の佃煮	卵 鶏肉 厚揚げ		牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 しょうゆ 塩	
11 (木)	麦ごはん	鮭フライ 茎若布の金平 なすのみそ汁	鮭 天ぷら 厚揚げ 米みそ		牛乳	ねぎ 人参	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ なす	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし	
12 (金)	麦ごはん	チャプチェ 若布スープ ムース	豚肉 豆腐		牛乳	人参 いら ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく 木耳 もやし	米 麦 砂糖 春雨 ムース(砂糖)	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう 酢 中華スープ	
16 (火)	ロール 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 木耳 キャベツ コーン もやし こんにゃく ごぼう	パン 揚げ麺 砂糖 でん粉	菜種油	酒 酢 塩 しょうゆ 中華スープ こしょう みりん	
17 (水)	麦ごはん	いわしの梅煮 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	いわし 油揚げ 米みそ		牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 切干大根 椎茸 梅	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油	しょうゆ いりこだし	
18 (木)	ごはん	発芽玄米入りつくね 豚肉とピーマンのソテー 豆腐と春雨のすまし汁 鮭ふりかけ	鶏肉 豚肉 ちくわ 豆腐 鮭		牛乳	人参 ねぎ ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 えのきたけ	米 砂糖 でん粉 春雨	菜種油	酒 ウスターソース しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし	
19 (金)	麦ごはん	【19日食育の日:なす】 なすとひき肉のカレー ツナとごぼうのソテー ヨーグルト	鶏肉 ツナ		牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 なす りんご ごぼう	米 麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 ドレッシング ごま	塩 こしょう カレー粉 酢 しょうゆ ウスターソース ケチャップ 酢	
22 (月)	食パン	【イギリスの料理】 トマトオムレツ キャベツとハムのマリネ スコッチブロス スライスチーズ	卵 チキンハム ベーコン 大豆		牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン キャベツ セロリー	パン 砂糖 じゃが芋 押麦	オリーブ油 菜種油	塩 こしょう 酢 酢 しょうゆ コンソメ	
24 (水)	ワンロー フパン いちごジャム	照焼チキン 野菜のごま炒め 卵とコーンのスープ	鶏肉 ちくわ 卵		牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ もやし	パン でん粉 ジャム(砂糖)	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう 酢	
25 (木)	ごはん	ホキ青さフライ 金平ごぼう 豆乳みそ汁	ホキ 米みそ 豆乳		牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ 椎茸 大根 生姜	米 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ いりこだし	
26 (金)	麦ごはん	豚肉のキムチ炒め ぎょうざ ビーフンスープ	豚肉		牛乳	人参 いら ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ 白菜キムチ 木耳 もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	菜種油	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	
29 (月)	ミルク ねじり パン	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ 卓上イタリアンドレッシング	豚肉 大豆		牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン マッシュルーム	パン 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	
30 (火)	ごはん	さばのみぞれ煮 小松菜のごま炒め 鶏団子のすまし汁	さば 鶏肉 豆腐		牛乳	人参 小松菜 ねぎ	もやし えのきたけ 大根	米 砂糖 春雨	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし	
9月分平均栄養価			エネルギー		712kcal	たんぱく質 エネルギー比		14.4%	脂質 エネルギー比		27.3%
栄養基準値					830kcal			13～20%			20～30%

※牛乳は毎日つきます。
※荻田町のホームページでも献立表を公開しています。