



令和3年 9月 学校給食献立予定表

美波町日和佐学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	のみもの	おかず	材 料			栄養価(上段・小学校 下段・中学校)		
					働く力や熱になる (きいろ)	血・肉・骨になる (あか)	体の調子をよくなる (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質
								kcal	%	%
－ 防災給食 －										
1	水	ごはん おにぎりのり ふりかけ	牛乳	さばのしょうが煮 すいとん	ごはん 薄力粉 片栗粉	牛乳 とり肉 さば かつお節 のり	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ しょうが	692 936	16.1 15.1	26.9 24.8
2	木	ごはん ウスターソース	"	チキンカツ そえ野菜 切り干し大根の炒め煮	ごはん さとう 油 パン粉	牛乳 とり肉 油揚げ さつまあげ	にんじん いんげん キャベツ きりぼしだいこん	620 844	13.9 13.4	24.7 21.8
3	金	ごはん	"	たまごと野菜の炒め物 むしシューマイ	ごはん さとう 油 小麦粉 水あめ	牛乳 豚肉 たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし しょうが	643 878	15.6 14.8	31.1 27.8
6	月	ごはん	"	豆腐の中華煮 ピーナッツあえ	ごはん さとう 油 片栗粉 水あめ ピーナッツ	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん ほうれんそう ほししいたけ ほうさい キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく	579 778	16.2 15.1	27.5 24.3
7	火	コッペパン いちごジャム	"	煮込みハンバーグ ポテとツナのサラダ	コッペパン さとう じゃがいも パン粉 ジャム マヨネーズ	牛乳 牛肉 豚肉 とり肉 シーチキン	にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり	679 827	15.3 15.2	35.7 35.4
8	水	ごはん みかんゼリー	"	春巻き 豚肉と春雨の炒め物	ごはん さとう 油 春雨 小麦粉 米粉 ゼリー	牛乳 豚肉	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ しょうが	694 933	11.5 10.7	30.1 28.1
9	木	ごはん	"	なすと豚肉のみそ炒め シャキシャキごまあえ	ごはん さとう 油 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ほうれんそう なす ピーマン しょうが たまねぎ もやし たけのこ キャベツ れんこん	622 833	15.5 14.6	27.5 24.8
10	金	ごはん	"	揚げ魚のゆず風味 うめあえ かしわ汁	ごはん さとう 油 さつまいも 片栗粉	牛乳 とり肉 みそ メルルーサ	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり うめ だいこん こんにゃく	592 802	16.1 15.8	20.7 17.6
13	月	給食はありません								
14	火	コッペパン みかんジャム	"	クリームシチュー 野菜とハムのサラダ	コッペパン 油 ジャム じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉 チキンハム 白いんげ ん	にんじん ブロッコリー コーン えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	573 688	17.3 17.4	28.6 27.6
15	水	ゆかり ごはん	"	高野豆腐の卵とじ煮 ごま酢あえ	ごはん さとう ごま	牛乳 たまご 油揚げ 高野豆腐 さつまあげ	にんじん ねぎ たまねぎ ゆかり ほうさい もやし キャベツ	647 799	14.5 14.3	21.7 19.9
16	木	ごはん	"	とり肉のからあげ 野菜のドレッシングあえ みそ汁	ごはん さとう 油 じゃがいも 片栗粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ みそ わかめ	にんじん ブロッコリー ねぎ だいこん にんにく	590 790	16.9 15.4	20.7 17.5
17	金	給食はありません								
21	火	ナン	"	夏野菜のキーマカレー お月見フルーツミックス	ナン 油 ゼリー 白玉だんご	牛乳 豚肉 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト なす たまねぎ にんにく しょうが りんご パイン みかん おうとう	690 879	12.8 12.5	31.6 30.8
22	水	ごはん ウスターソース	"	牛肉コロッケ そえ野菜 ひじき煮	ごはん さとう 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	牛乳 牛肉 さつまあげ ひじき	にんじん ブロッコリー ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	600 791	11.8 11.0	20.4 17.6
24	金	給食はありません								
27	月	ごはん	"	魚の塩焼き すだち 豚肉と小松菜の炒め物	ごはん 油	牛乳 豚肉 ます	にんじん こまつな ピーマン たまねぎ キャベツ すだち	627 823	19.1 17.6	30.9 26.9
28	火	コッペパン 黒豆きなこクリーム	"	とり肉のトマト煮 わかめとツナのサラダ	コッペパン さとう 油 じゃがいも ドレッシング 黒豆きなこクリーム	牛乳 とり肉 シーチキン わかめ	にんじん ブロッコリー トマト えだまめ にんにく しめじ たまねぎ キャベツ	597 710	18.6 19.1	33.0 30.7
29	水	ごはん	"	麻婆豆腐 もやしナムル	ごはん さとう 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 チキンハム みそ	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ	652 873	18.2 17.3	27.9 25.1
30	木	ごはん のりの佃煮	"	「のりの佃煮」は、国からの補助により無償提供されます。 肉じゃが 野菜と春雨の酢の物	ごはん さとう 油 じゃがいも 春雨	牛乳 豚肉 油揚げ のり	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり	620 824	14.0 13.3	22.1 19.4

※ 物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13～20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20～30%となっております。



地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフラインが停止したり、食料品が手に入りにくくなる場合があります。「防災の日」に、ご家庭にある非常食や備蓄品を確認してみましょう。

ローリングストック法って？

非常食だけでなく、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す方法です。無理のない範囲で、できる備蓄からはじめてみましょう。



十五夜の意味と由来



空が澄んで特に美しく晴れ渡る空が見えるのが9月中旬～10月上旬といわれ、この時期に現れる月を十五夜または中秋の名月といいます。お月見が始まったのは平安時代ですが、そこから江戸時代に入って、作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから縁起がよいものとされ、そのことから十五夜は秋の収穫を喜び感謝するお祭りとして今に至ります。