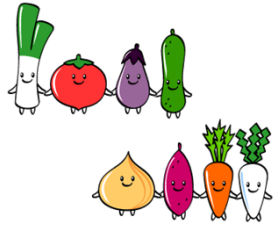




9月予定献立表



9月1日～4日は、
ワールドウィーク献立です。
牛肉(ぎゅうにく)・豚肉(ぶたにく)を
つかわないメニューになっています。
「ベジタブルカレー」は肉類(にくるい)を
つかわず、野菜(やさい)のもの
つ旨(うま)み・甘(あま)みをいかし
てカレーにしています。
食習慣(しょくしゅうかん)と文化(ぶんか)
(ぶんか)のちがいをかんじながら、給食
をたべてくださいね。



1日 火曜日	2日 水曜日	3日 木曜日	4日 金曜日
(主菜)・さんまのみそにこみ (副菜)・つくりどうふ しょうゆあんかけ (汁物)・キャベツとたまねぎのいなかみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・汁物)・のっぺいじる (副菜)・ツナとやさいのサラダ (主食)・いなりずし ・オレンジ ・ぎゅうにゅう	(主菜)・エビ・イカのあまずあんかけ (副菜)・ようふうおからに (汁物)・きのことうふのわふうスープ (主食)・むぎごはん ・フローズンマンゴー ・ぎゅうにゅう	(主菜)・ベジタブルカレー (副菜)・きぬあけ・とうふ・れんこん のとうにゅうあえ (副菜)・ゼリー-いりフルーツカクテル (主食)・ナン ・ジョア(プレーン)
秋刀魚の味噌煮込み ・秋刀魚 ・食塩 ・料理酒 ・砂糖 ・里芋 ・米酢 ・大豆たん白 ・キトサン ・みりん ・だし昆布 ・だしかつお ・味噌 ・八丁味噌 ・醤油 ・梅干 ・しょうが	キャベツと玉ねぎの田舎味噌汁 ・油揚げ ・キャベツ ・玉ねぎ ・だし昆布 ・だしかつお ・田舎味噌 ・いりこだし のっぺい汁 ・大根 ・人参 ・牛蒡 ・里芋 ・豆腐 ・油揚げ ・干し椎茸 ・でん粉 ・しめじ ・うどん ツナと野菜のサラダ ・ブロッコリー ・コーン ・大根 ・人参 ・ツナフレーク ・胡麻	エビ・イカの甘酢あんかけ ・えび ・いか ・料理酒 ・玉ねぎ ・人参 ・パブリカ赤、黄 ・ピーマン ・にんにく ・大豆油 ・なたね油 ・バーム油 ・みりん ・胡椒 ・砂糖 ・料理酒 ・水あめ ・こま ・トマトケチャップ ・米粉 ・でん粉 ・なす ・重曹 ・食塩 洋風おから煮 ・おから ・昆布だし ・水あめ ・植物油 ・発酵調味料 ・人参 ・みりん ・味噌 ・かつおだし ・枝豆 ・カレーフレーク ・オリーブ油 ・春雨 きのこ豆腐の和風スープ ・豆腐 ・玉ねぎ ・しめじ ・人参 ・大根 ・だし昆布 ・だしかつお ・醤油 ・食塩 ・みりん	ベジタブルカレー ・なす ・植物油 ・じゃがいも ・玉ねぎ ・人参 ・かぼちゃ ・パブリカ赤、黄 ・味噌 ・枝豆 ・はちみつ ・カリフラワー ・えんどうまめ ・トマトピューレ ・大豆油 ・セロリ ・にんにく ・オリーブ油 ・しょうが ・クミン ・トマトケチャップ ・ガラムマサラ ・ひよこまめ ・いんげんまめ ゼリー入りフルーツカクテル ・梨ゼリー (なし果汁、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、 増粘多糖類、香料、酸味料) ・黄桃 ・洋なし ・パイナップル ・ぶどう ・チェリー ナン ・小麦粉 ・麦芽 ・増粘剤 ・ビタミンC ・砂糖 ジョア(プレーン) ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・クリーム ・乳酸Ca ・ビタミンD ゼリー・もも ・ジョア・乳
主菜: かに、小麦、大豆 副菜: 小麦、大豆	主菜: 小麦、大豆 副菜: 小麦、大豆	主菜: エビ、小麦、イモ、鶏、大豆 副菜: 小麦、大豆	主菜: 小麦、大豆 副菜: 小麦、大豆
低学年 エネルギー 659kcal たんぱく質 24.3g 脂質 24.0g	低学年 エネルギー 444kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.8g	低学年 エネルギー 589kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.5g	低学年 エネルギー 430kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.2g
中学年 エネルギー 776kcal たんぱく質 28.6g 脂質 28.2g	中学年 エネルギー 522kcal たんぱく質 20.7g 脂質 22.1g	中学年 エネルギー 693kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.0g	中学年 エネルギー 515kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.2g
高学年 エネルギー 892kcal たんぱく質 32.9g 脂質 32.4g	高学年 エネルギー 601kcal たんぱく質 23.8g 脂質 25.4g	高学年 エネルギー 797kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.6g	高学年 エネルギー 593kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.1g

7日 月曜日	8日 火曜日	9日 水曜日	10日 木曜日	11日 金曜日
(主菜)・にこみハンバーグ (副菜)・ハムのスパゲティサラダ (汁物)・ごぼうとあつあげのおみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・たちうおのしおやき おろしぼんず (副菜)・ささみとだいずのひじきに (汁物)・とうふとわかめのあかだし (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・たちうおのしおやき おろしぼんず (副菜)・ささみとだいずのひじきに (汁物)・とうふとわかめのあかだし (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜・主食)・やきにくどんぶり (むぎごはん) (副菜)・だいこんとモヤシのナムル (汁物)・キャベツとおあげのいなかみそしる ・ぎゅうにゅう	(主菜)・チキンのクリームシチュー (副菜)・はるさめとさくらえびのマヨあえ (主食)・こくとうコッペパン ・チーズボール ・アセロラゼリー ・ぎゅうにゅう
煮込みハンバーグ ・ハンバーグ (牛肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉、牛脂、) (食塩、イースト、ショートニング、ぶどう糖、) (胡椒、ナツメ、イーストフード、ビタミンC) ・玉ねぎ ・人参 ・マッシュルーム ・グリーンピース ・醤油 ・みりん ・でん粉 ・食塩 ・香辛料 ハムのスパゲティサラダ ・ロースハム ・食塩 ・スパゲティ ・大豆油 ・なたね油 ・砂糖 ・りんご酢 ・キャベツ ・トマトソース ・チキンブイヨン ・トマトケチャップ ・チキンコンソメ ・大豆油	お弁当の日  牛蒡と厚揚げのお味噌汁 ・厚揚げ ・ごぼう ・大根 ・だしかつお ・だし昆布 ・味噌 ・いりこだし	太刀魚の塩焼き おろしぼんず ・太刀魚 ・料理酒 ・食塩 ・大根 ・ボン酢 ・醤油 ・みりん 豆腐とワカメの赤だし ・豆腐 ・味噌 ・玉ねぎ ・ワカメ ・だし昆布 ・だしかつお ・だし昆布 ・だしかつお ささみと大豆のひじき煮 ・ひじき ・人参 ・さばだし ・醤油 ・しいたけだし ・油揚げ ・昆布だし ・発酵調味料 ・植物油 ・砂糖 ・鶏肉 ・白葱 ・食塩 ・大豆 ・サヤインゲン	焼肉丼 ・牛肉 ・食塩 ・香辛料 ・鶏がらスープ ・玉ねぎ ・白葱 ・パブリカ赤、黄 ・大豆油 ・なたね油 ・ポッカレモン ・みりん ・ごま油 ・小麦ご飯 ・料理酒 ・しょうが ・にんにく ・オイスターソース ・豆板醤 ・白味噌 ・でん粉 ・砂糖 ・いりこ ・醤油 ・コチジャン 大根とモヤシのナムル ・大根 ・味噌 ・もやし ・醤油 ・植物油 ・わらび ・ぜんまい ・人参	キャベツとお揚げの田舎味噌汁 ・キャベツ ・油揚げ ・ワカメ ・だし昆布 ・だしかつお ・田舎味噌 ・いりこだし チキンのクリームシチュー ・鶏肉 ・食塩 ・じゃがいも ・玉ねぎ ・人参 ・カリフラワー ・グリーンピース ・コーン ・鶏がらスープ ・醤油 ・チキンブイヨン 黒糖コッペパン ・小麦粉 ・イースト ・黒糖 ・食塩 ・脱脂粉乳 ・マーガリン チーズボール ・ナチュラルチーズ ・乳化剤 アセロラゼリー ・アセロラ果汁 ・果糖ぶどう糖液糖 ・デキストリン ・増粘多糖類 ・加工でん粉 ・クエン酸 ・香料 ・野菜色素
主菜: 小麦、牛、豚、鶏、大豆、 ゼラチン	副菜: 小麦、豚、鶏、大豆、りんご 汁: 大豆	主菜: 小麦、大豆 副菜: 小麦、大豆、さば、鶏	主菜: 小麦、牛、豚、鶏、大豆、ごま 副菜: えび、小麦、大豆、りんご	主菜: 小麦、大豆、鶏 副菜: えび、小麦、大豆、鶏
低学年 エネルギー 626kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.1g	低学年 エネルギー 602kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.6g	低学年 エネルギー 643kcal たんぱく質 20.6g 脂質 26.5g	低学年 エネルギー 597kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.5g	低学年 エネルギー 597kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.5g
中学年 エネルギー 736kcal たんぱく質 24.9g 脂質 24.8g	中学年 エネルギー 708kcal たんぱく質 28.2g 脂質 25.4g	中学年 エネルギー 757kcal たんぱく質 24.2g 脂質 31.2g	中学年 エネルギー 702kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.3g	中学年 エネルギー 702kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.3g
高学年 エネルギー 847kcal たんぱく質 28.7g 脂質 28.5g	高学年 エネルギー 815kcal たんぱく質 32.5g 脂質 29.2g	高学年 エネルギー 870kcal たんぱく質 27.9g 脂質 35.8g	高学年 エネルギー 808kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.1g	高学年 エネルギー 808kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.1g

14日 月曜日	15日 火曜日	16日 水曜日	17日 木曜日	18日 金曜日
休業日	(主菜)・とりにくのかわりパンこやし (副菜)・とうふとブロッコリーの おろしモンしょうゆあえ (汁物)・たまねぎとあつあげのあわせみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・カレイのにつけ (副菜)・えび・いか・トマト・アボカドのサラダ (汁物)・ワカメとしろねぎのおすいもの (主食)・ごはん ・ぶどう ・ジョア(ストロベリー)	(主菜)・しゅうまい・ぎょうざ (副菜)・くきわかめとささみのサラダ (汁物)・はくさいときのこのちゅうかスープ (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・ぶたのしょうがやき (副菜)・ぎゅうにくもどきのおろしあえ (汁物)・あじつみれとごぼうのあかだし (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう
	鶏肉と変わりパン粉焼き ・鶏肉 ・料理酒 ・みりん ・醤油 ・砂糖 ・しょうが ・パセリ ・干し椎茸 ・食塩	カレイの煮付け ・カレイ ・食塩 ・料理酒 ・だし昆布 ・だしかつお ・醤油 ・みりん ・砂糖 ・しょうが ・焼き豆腐	焼売・餃子 ・焼売 (豚ミンチ、玉ねぎ、生姜、えび、) (でん粉、卵白粉、椎茸、砂糖、) (ごま油、醤油、食塩、発酵調味料、 (たん白加水分解物、香辛料、) (小麦粉、調味料) ・餃子 (キャベツ、小麦粉、豚ミンチ、) (植物油脂、鶏ミンチ、豚脂、) (大豆たんぱく、にら、生姜、) (みりん、米粉、還元水飴、) (小麦たんぱく、大豆粉、調味料)	豚のしょうが焼き ・豚肉 ・食塩 ・料理酒 ・でん粉 ・にんにく ・醤油 ・砂糖 ・しょうが
	豆腐とブロッコリーのレモン醤油和え ・ちりめんじゃこ ・豆腐 ・ブロッコリー ・醤油 ・砂糖	えび・いか・トマト・アボカドのサラダ ・えび ・いか ・食塩 ・重曹 ・チェリートマト ・醤油 ・オリーブ油	ジョア(ストロベリー) ・脱脂粉乳 ・いちご果汁 ・香料 ・砂糖 ・乳酸Ca ・ビタミンD	牛肉もどきのおろし和え ・大豆たんぱく ・しょうが ・醤油 ・砂糖 ・発酵調味料 ・ピーエクス ・焼酎 ・ソルベッ ・調味料(アミノ酸等) ・カラメル色素
	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆	主菜:小麦、大豆 副菜:えび、いか、小麦、大豆	焼売:卵、エビ、小麦、大豆、豚、ごま 餃子:小麦、大豆、豚、鶏、ごま	主菜:小麦、大豆、豚 副菜:小麦、大豆、牛
	低学年 エネルギー 563kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.1g	低学年 エネルギー 479kcal たんぱく質 22.2g 脂質 5g	低学年 エネルギー 573kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.6g	低学年 エネルギー 635kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.7g
	中学年 エネルギー 662kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.2g	中学年 エネルギー 564kcal たんぱく質 26.1g 脂質 5.9g	中学年 エネルギー 674kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.7g	中学年 エネルギー 747kcal たんぱく質 30.9g 脂質 23.2g
	高学年 エネルギー 762kcal たんぱく質 32.2g 脂質 23.2g	高学年 エネルギー 648kcal たんぱく質 30.0g 脂質 6.8g	高学年 エネルギー 775kcal たんぱく質 27.0g 脂質 23.8g	高学年 エネルギー 859kcal たんぱく質 35.6g 脂質 26.6g

21日 月曜日	22日 火曜日	23日 水曜日	24日 木曜日	25日 金曜日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	(主菜・主食)・ミートボールカレーライス (むぎごはん) (副菜)・タコとキュウリのポテトサラダ (副菜)・みかん・ナタデココ・ぶどうと なしのゼリー ・ぎゅうにゅう	(主菜)・ちくぜんに(がめに) (副菜)・ツナとちょうじふ・はくさいのおひたし (汁物)・ワカメとなすのあかだし (主食)・ごはん ・おつきみだんご ・ぎゅうにゅう
			ミートボールカレーライス ・麦ご飯 ・肉団子 (鶏ミンチ、玉ねぎ、パン粉、豚ミンチ (大豆たんぱく、豚脂、食物繊維、) (食塩、しょうが、香辛料、にんにく、 (砂糖、パン酵母) ・さつまいも ・玉ねぎ ・人参 ・かぼちゃ ・にんにく ・醤油 ・チキンブイヨン ・フンドウヴォー ・トマトピューレ ・はちみつ ・ローリエ	筑前煮(がめ煮) ・鶏肉 ・でん粉 ・食塩 ・ごぼう ・みりん ・椎茸 ・人参 ・こんにゃく ・さやいんげん ・油揚げ
			タコとキュウリのポテトサラダ ・豆乳ドレッシング ・パプリカ赤、黄 ・玉ねぎ ・きゅうり ・マスタード ・じゃがいも ・食塩 ・砂糖 ・オリーブ油	ワカメとなすの赤だし ・なす ・玉ねぎ ・ワカメ ・だし昆布 ・だしかつお ・味噌 ・料理酒 ・砂糖 ・ごま油
			みかん・ナタデココ・葡萄と梨のゼリー ・梨ゼリー (なし果汁、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、) (増粘多糖類、香料、酸味料) ・ぶどうゼリー (ぶどう果汁、果糖ぶどう糖液糖、) (砂糖、増粘多糖類、香料、酸味料) ・ナタデココ ・みかん缶詰	お月見団子 ・上新粉 ・砂糖 ・加工でん粉 ・植物油脂 ・酵素 ・クナシシ色素
			主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏 副菜:小麦、大豆 デザート:なし	主菜:小麦、大豆、鶏、ごま 副菜:小麦、大豆
			低学年 エネルギー 644kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.3g	低学年 エネルギー 679kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.0g
			中学年 エネルギー 758kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.0g	中学年 エネルギー 798kcal たんぱく質 30.6g 脂質 21.2g
			高学年 エネルギー 871kcal たんぱく質 24.1g 脂質 20.7g	高学年 エネルギー 918kcal たんぱく質 35.2g 脂質 24.4g

28日 月曜日	29日 火曜日	30日 水曜日
(主菜)・さんまのしおやき レモン (副菜)・れんこんとさといものだんご とりそぼろみそあんかけ (汁物)・はもとだいこん・みつばのおすいもの (主食)・くりいりしおごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・ぎゅうにくのやさしいため (副菜)・ツナとコーンのサラダ (汁物)・さといもとおあげのあわせみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・とりのからあげ ねぎおろしばんず (副菜)・じゃがいもとごぼうのきんぴら (汁物)・ワカメとだいこんのおみそしる (主食)・むぎごはん ・ジョア(ブレーン)
さんまの塩焼き レモン ・さんま ・食塩 ・料理酒 ・レモン ・醤油	牛肉の野菜炒め ・牛肉 ・にんにく ・料理酒 ・ウスターソース ・でん粉 ・トマトケチャップ ・食塩 ・もやし ・醤油 ・玉ねぎ ・パプリカ赤、黄 ・キャベツ ・食塩 ・大豆油 ・なたね油	鶏の唐揚げ 葱おろしポン酢 ・鶏肉 ・大豆たんぱく ・でん粉 ・醤油 ・加工でん粉 ・米粉 ・小麦粉 ・大豆油 ・砂糖 ・卵白粉 ・香辛料 ・デキストリン ・食塩 ・白葱
蓮根と里芋の団子 ・里芋団子 (里芋、蓮根、山芋、でん粉、) (かつおだし、食塩、ｱﾏﾉｾﾂ) ・鶏ミンチ ・食塩 ・料理酒 ・だしかつお ・蓮根 ・だし昆布 ・牛蒡 ・エリンギ ・しめじ ・みりん ・味噌	鶏の唐揚げ 葱おろしポン酢 ・鶏肉 ・大豆たんぱく ・でん粉 ・醤油 ・加工でん粉 ・米粉 ・小麦粉 ・大豆油 ・砂糖 ・卵白粉 ・香辛料 ・デキストリン ・食塩 ・白葱	鶏の唐揚げ 葱おろしポン酢 ・鶏肉 ・大豆たんぱく ・でん粉 ・醤油 ・加工でん粉 ・米粉 ・小麦粉 ・大豆油 ・砂糖 ・卵白粉 ・香辛料 ・デキストリン ・食塩 ・白葱
主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、鶏、山芋	主菜:小麦、大豆、牛、鶏 副菜:小麦、大豆	主菜:鶏、鶏、小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、さば、ごま
低学年 平均値/月 エネルギー 603kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.2g	低学年 平均値/月 エネルギー 627kcal たんぱく質 24.7g 脂質 22.6g	低学年 平均値/月 エネルギー 552kcal たんぱく質 20.1g 脂質 10.8g
中学年 平均値/月 エネルギー 710kcal たんぱく質 29.9g 脂質 24.9g	中学年 平均値/月 エネルギー 737kcal たんぱく質 29.0g 脂質 26.5g	中学年 平均値/月 エネルギー 649kcal たんぱく質 23.7g 脂質 12.7g
高学年 平均値/月 エネルギー 816kcal たんぱく質 34.4g 脂質 28.6g	高学年 平均値/月 エネルギー 848kcal たんぱく質 33.4g 脂質 30.5g	高学年 平均値/月 エネルギー 746kcal たんぱく質 27.2g 脂質 14.6g

低学年 平均値/月	中学年 平均値/月	高学年 平均値/月
エネルギー 585kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.1g	エネルギー 688kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.2g	エネルギー 791kcal たんぱく質 29.6g 脂質 24.4g

旬の食材・地元のおかず

☆季節(きせつ)のたべものについて知(し)ろう☆

・献立表(こんだてひょう)から、
秋(あき)においしい食材(しょくざい)をさがしてみよう。
○里芋(さといも) ○鯖(さば) ○薩摩芋(さつまいも)
○秋刀魚(さんま) ○梨(なし) ○ぶどう ○茄子(なす) など

☆地産(ちさん)地消(ちしょう)☆

地元(じもと)でつくられた農作物(のうさくもつ)や、
とれた魚介類(ぎょかいりゅう)を、その地域(ちいき)で食(た)べることです。
その土地(とち)に合(あ)った季節(きせつ)のものができるので、
安価(あんか)で栄養価(えいようか)も高(たか)く、
とても合理的(ごうりてき)です。
京都(きょうと)では、どんな食材(しょくざい)がとられているでしょう？
しらべてみてくださいね。



9月の目標

☆ただしく配膳(はいぜん)しよう☆
・食器(しょっき)のならべかたについて給食(じよく)でチェックしてみよう

給食(じよく)には、3つの食品群(しょくひんぐん)からバランスよく食品(しょくひん)をそろえ、
健康(けんこう)に成長(せいちょう)していくために必要(ひつよう)な栄養素(えいようそ)がふくまれています。
ならべかたと一緒(いっしょ)に、それぞれの食品(しょくひん)の特徴(とくちょう)をみてみましょう。

副菜(ふくさい):みどりいろ
野菜・果物(くだもの)などをつかったおかず

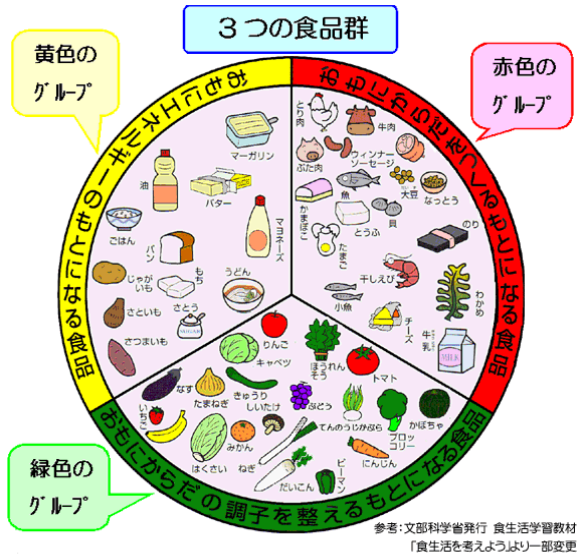
主食(しゅしょく):きいろ
ごはん・パン・めん など

汁物(しるもの):あか・き・みどりいろ
いろいろな食品(しょくひん)をつかって、たりない
栄養(えいよう)をおぎないます

牛乳(ぎゅうにゅう):あかいろ
骨(ほね)や歯(は)をつくる「カルシウム」がたくさんふくまれています

主菜(しゅさい):あかいろ
にく・さかな・たまご などをつかったおか

デザート:あか・き・みどりいろ
フルーツなどでたりない栄養(えいよう)をおぎないます



※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性があります。
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
※料理ごとのアレルギー表示をしています。同じ調理室内で作っています。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
※給食のご飯は、国産のお米を使用しています。現在は主に滋賀県、福井県、石川県、富山県産です。
※汁物には和風だし(ﾄﾝｱﾙﾙｹﾞﾝ)を使用することもあります。