



9月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、森のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 1人1日 たんぱく 質 18g	中学生 1人1日 たんぱく 質 21g
1日 (火)	麦ごはん 切干大根のサラダ カクテルフルーツ ハヤシシチュー	米 大麦 カクテルゼリー じゃがいも 油 ハヤシルウ	わかめ 牛肉	切干大根 コーン ミックスフルーツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	和風ごまドレッシング 塩 こしょう	802kcal 18.7g 23.5g	933kcal 21.3g 30.7g
2日 (水)	ハン シルバーのバジルフライ アスパラガスのソテー かぼちゃのクリーム煮	ハン 油 じゃがいも 油 シチュールウ	シルバーのバジルフライ シヨルターベーコン 鶏肉	アスパラガス がぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	686kcal 28.9g 23.2g	835kcal 34.0g 27.3g
3日 (木)	減量ごはん シソ巻き棒きょうざ(2こ) ブロッコリーの中巻炒め ラーメン	米 油 油 ラーメン 油	シソ巻き棒きょうざ チキンハム 焼豚	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 コーン 青ねぎ	塩 濃口しょうゆ 中華スープ 中華スープ 濃口しょうゆ こしょう	712kcal 23.9g 17.2g	788kcal 26.6g 17.7g
4日 (金)	ハン(切り込み) セルフドッグメンチカツ ゆでやさい 豆のスープ	ハン 油 油 油	メンチカツ 豚肉	キャベツ 人参 きゅうり ミックスドビーンズ 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	ウスターソース コンソメ こしょう 濃口しょうゆ	704kcal 26.7g 26.8g	841kcal 31.3g 31.1g
7日 (月)	ごはん きのこ肉団子のカレー 福神漬 チリコンカン	ごはん じゃがいも 油 カレールウ 油 砂糖	肉団子 大豆 豚肉	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 福神漬 玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース トウバンジャン こしょう	776kcal 27.1g 22.5g 21.5g	891kcal 32.5g 25.7g 25.4g
8日 (火)	ゆかりごはん チキンカツ しょうが炒め 奈良のこべ	米 油 油 砂糖 里芋 突きこんにゃく 砂糖 でん粉	チキンカツ 豚肉 鶏肉 がんもどき 竹輪	玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 枝豆 人参 しょうが 人参 枝豆 人参 しょうが	みりん 濃口しょうゆ 酒 塩 だしパック 濃口しょうゆ	721kcal 27.1g 15.4g	804kcal 29.6g 17.3g
9日 (水)	ハン、マーメイドジャム ポロニアステーキ 枝豆のペロンソテー トマトスープ	ハン マーメイドジャム ポロニアステーキ 油 じゃがいも 油	ポロニアステーキ ツナ チキンウインナー	枝豆 玉ねぎ 人参 にんにく 玉ねぎ 人参 ダイストマト缶 パセリ	濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう	677kcal 27.6g 21.5g	803kcal 32.5g 24.0g
10日 (木)	ごはん 野菜肉団子(小1・中2こ) 牛肉とれんこんのみそ炒め 中華スープ	米 砂糖 油 油 かまぼこ	野菜入り肉団子 牛肉 赤みそ かまぼこ	れんこん 玉ねぎ 青ピーマン 白菜 人参 もやし 青ねぎ	酒 みりん 濃口しょうゆ 中華スープ 塩	670kcal 21.0g 17.9g	794kcal 25.7g 22.2g
11日 (金)	減量ハン ウインナー シーフード焼きそば ナタデココフルーツ	ハン 焼きそば 油 ナタデココ	あらびきチキンウインナー 豚肉 いか えび	人参 キャベツ 青ピーマン ミックスフルーツ	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 酒	631kcal 24.9g 21.7g	790kcal 30.0g 25.6g
14日 (月)	ごはん、味付けのり さんまのおろし煮 緑黄色野菜のサラダ 高野豆腐の煮物	米 さんまのおろし煮 突きこんにゃく 砂糖	味付けのり さんまのおろし煮 鶏肉 高野豆腐 平天	人参 ブロッコリー 枝豆 干しいたけ 人参 玉ねぎ 枝豆 グリンピース	トマトドレッシング だしパック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん	764kcal 31.0g 21.5g	851kcal 35.1g 23.9g
15日 (火)	ごはん 蒸ししゅうまい(小2・中3こ) 春雨サラダ 麻婆豆腐	米 春雨 でん粉 油 砂糖	奈良の小松菜入りしゅうまい チキンハム 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 米みそ	人参 枝豆 玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ しょうが にんにく だけのこ	中華ドレッシング 中華スープ 濃口しょうゆ トウバンジャン 酒	758kcal 27.4g 17.8g	857kcal 31.2g 20.1g
16日 (水)	ハン、リンゴジャム ツナオムレツ 洋風煮浸し カレースープ	ハン リンゴジャム ツナオムレツ 油 油	ツナ入りオムレツ シヨルターベーコン 豚肉	キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 カリフラワー パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ コンソメ 濃口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	645kcal 25.4g 25.5g	767kcal 29.6g 28.7g
17日 (木)	ごはん 鶏肉の照り焼き たけのこの青のり炒め 豚汁	米 鶏肉の照り焼き 油 油 突きこんにゃく	鶏肉の照り焼き 竹輪 青のり 豚肉 木綿豆腐 うず揚げ 米みそ	たけのこ 人参 玉ねぎ 大根 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ 塩 だしパック	712kcal 30.1g 20.4g	787kcal 32.8g 22.4g
18日 (金)	米粉ハン ハンバーグオニオンソース ごぼうサラダ ビーフシチュー	米粉ハン 砂糖 油 じゃがいも ビーフシチュールウ 油	ハンバーグ ツナ 牛肉	奈良のソテーオニオン ごぼう 人参 コーン 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ マッシュルーム グリンピース	濃口しょうゆ 酢 みりん 和風ごまドレッシング 塩 こしょう	754kcal 28.9g 27.4g	906kcal 34.5g 31.8g
23日 (水)	ブドウゼリー(単配) ハン フィッシュボーション コールスローサラダ ABCスープ	ブドウゼリー ハン 油 ABCマカロニ 油	フィッシュボーション 鶏肉	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	フレンチドレッシング コンソメ 濃口しょうゆ トマトケチャップ 塩 こしょう	631kcal 27.9g 18.7g	712kcal 31.9g 17.1g
24日 (木)	減量ごはん しぐれ煮 ちりめんふりかけ わかめうどん	米 突きこんにゃく 砂糖 油 砂糖 油 うどん	牛肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 わかめ	ごぼう えのきたけ しょうが 大和まなみの漬物 小松菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ 酒 だしパック 濃口しょうゆ みりん だしパック 塩 濃口しょうゆ みりん	633kcal 19.6g 16.0g	723kcal 22.2g 18.2g
25日 (金)	さつまいもハン キャベツ入りつくね ブロッコリーソテー クリームシチュー	ハン ダイスキつまいも 油 油 じゃがいも シチュールウ 油	キャベツ入りつくね チキンハム 鶏肉	ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 グリンピース	塩 コンソメ 塩 こしょう	732kcal 26.8g 26.8g	886kcal 31.9g 29.7g
28日 (月)	ごはん いかのチリソース チンゲンサイの中華炒め 肉団子スープ	米 砂糖 油 油 油	いか天ぷら シヨルターベーコン 御所市産ねぎ入り肉団子	玉ねぎ にんにく しょうが 青ねぎ チンゲンサイ エリンギ コーン 人参 玉ねぎ もやし にら	トウバンジャン トマトケチャップ 濃口しょうゆ コンソメ こしょう 塩 中華スープ 濃口しょうゆ	740kcal 22.5g 21.0g	814kcal 24.8g 23.0g
29日 (火)	ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじき煮 豚じゃが	米 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 油	鶏肉のみそ焼き ひじき 大豆 うず揚げ 豚肉 平天	人参 玉ねぎ 人参 グリンピース	だしパック 濃口しょうゆ だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん	779kcal 29.4g 21.6g	870kcal 32.5g 24.1g
30日 (水)	減量ハン、マーシャルビーンズ アジナゲット(小2・中3こ) コーンソテー きのこペンネのトマトソース	ハン マーシャルビーンズ 油 油 ペンネ 砂糖 油	アジナゲット ビッコロハム ツナ シヨルターベーコン	ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ パセリ	濃口しょうゆ 塩 塩 ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ	714kcal 30.3g 24.9g	903kcal 38.7g 29.6g

※奈良県産の食材は、太字で表しています。

9月の旬の食材



9月は18日がい
い歯の日・食育
の日献立です。



9月 給食だより

御所市学校給食センター

9月になりました。これから気温が下がり、どんどん秋に向かっていきます。
まだまだ暑い日が続きますが、早寝・早起き・朝ごはんを体調を整えて元気に学校生活を送りましょう。

9月1日は、防災の日

豪雨や台風などによる災害のニュースを見かけること、関西地方での地震が起こっていることなど、災害について考える機会が増えていますね。
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や物流機能が停止し食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。
9月1日は防災の日になるので、家庭にある非常食や備蓄食をチェックするとともに、家族の状況に合わせて必要なものが足りているか確認する機会にはいかがでしょうか。
非常食を特に用意していないという家庭でも、普段から使っていない食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で無理のない備蓄を心がけましょう。



備蓄リスト

家族の人数 × 最低3日分(9食分)、できれば1週間分備えておくとう安心です！

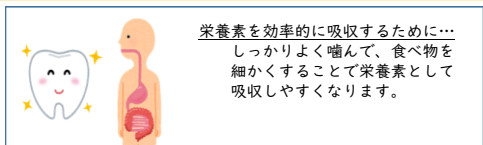
水・カセットコンロ・ボンベ 一人あたり1日に必要な量 水は3リットル ガスボンベ1本	エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの お米・レトルトごはん・レトルトおかゆ もち・小麦粉・乾めん・シリアル インスタントめん・カンパン など	たんぱく質を多く含むもの 肉・魚・豆などの缶詰・レトルト食品 乾物（かつお節・干しえび・にぼし）など	ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むもの 日持ちする野菜（いも類や根菜類） 野菜の缶詰・ジュース・のり 乾燥わかめ・ひじき・切干大根 インスタントみそ汁・スープ など
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む果物 日持ちする果物（リンゴ・かんきつ類） 果物缶詰・ジュース ドライフルーツ など	使い捨ての食器類、手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど 		

体づくりは食事から～運動の秋～



「運動の秋」というように、これから秋を迎えて気温もさがり、体を動かしやすい季節になります。
部活動などでスポーツをしているみなさん、食事はしっかりと食べていますか？スポーツで十分に力を発揮するには、健康な体作りが不可欠です。1日3回、規則正しく食事を摂る習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われる栄養素を補給しましょう。

栄養バランスの良い食事を基本にして…



栄養素を効率的に吸収するために…
しっかりと噛んで、食べ物を細かくすることで栄養素として吸収しやすくなります。

3つの栄養をプラスして

鉄分補給
カルシウム補給
たんぱく質補給

運動の時は…

水分補給
エネルギー源になるもの

9月の献立の注目！！

1日(火) 防災の日献立 9月1日は防災の日です。 防災の日になんて、家に普段から備蓄できる食材を使った献立になっています。災害などに備えた備蓄の参考にしてください。
18日(金) いい歯の日・食育の日献立 噛み応えのある食材は、ごぼうです。 歯の健康のためにしっかりと噛んで食べましょう。 奈良県産の食材は、米粉パンの米粉・奈良のソテーオニオンです。地元産の食材を味わっていただきます。ブドウやきのこと類の旬の食材にも注目して食べましょう♪