




9月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄 	赤 	緑 	調味料など	小学生 1人あたり たんぱく質 脂質	中学生 1人あたり たんぱく質 脂質
6日 (月)	ごはん	米				667kcal 19.7g 18.2g	756kcal 22.7g 21.1g
	揚げ餃子(小:2こ、中:3こ)	油	餃子				
	ごぼうサラダ		ささみ	ごぼう コーン	和風ドレッシング(だしのうま味)		
	大根の中華スープ	油	ロースハム わかめ	大根 玉ねぎ 人参 えのきだけ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
7日 (火)	麦ごはん	米 大麦				748kcal 20.3g 20.0g	862kcal 32.0g 23.6g
	ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう		
	ハムと小松菜のソテー	油	ロースハム	小松菜 玉ねぎ 赤パプリカ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	フルーツゼリー	アレンジアイスゼリー(梨)		ミックスフルーツ缶			
8日 (水)	減量パン、マーシャルピーンズ	パン マーシャルピーンズ				649kcal 25.3g 22.3g	836kcal 32.2g 26.7g
	ミートボール(小:1こ、中:2こ)		たれ付きミートボール				
	ブロッコリーのソテー	油	チキンウインナー	ブロッコリー 玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	ツナの和風スパゲティ	スパゲティ 油	ツナ	ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう		
9日 (木)	ごはん	米				730kcal 28.2g 21.3g	806kcal 31.2g 23.3g
	サバのみぞれ煮		サバのみぞれ煮				
	厚揚げと野菜のみそ炒め	油 砂糖	厚揚げ 赤みそ	キャベツ なす 人参 しょうが にんにく	濃口しょうゆ 酒 塩		
	沢煮椀		豚肉	人参 玉ねぎ ごぼう えのきだけ 青ねぎ	濃口しょうゆ 塩 だしパック みりん		
10日 (金)	フルーツパン	パン				616kcal 23.9g 20.2g	753kcal 28.5g 23.0g
	オムレツケチャップソース	砂糖	プレーンオムレツ		トマトケチャップ トンカツソース		
	アスパラガスのソテー	油	ショルダーベーコン	アスパラガス 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	コンソメスープ	油	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
13日 (月)	ごはん	米				716kcal 31.1g 17.7g	795kcal 34.8g 19.6g
	チキン南蛮、タルタルソース	油 砂糖 ノンエッグタルタルソース	でん粉付き鶏肉	しょうが	濃口しょうゆ 酢 酒		
	ひじきと大豆の炒め煮	突きごんにゃく 砂糖 油	うすあげ 大豆 ひじき	人参	濃口しょうゆ 酒 だしパック		
	豆腐となめこのみそ汁		木綿豆腐 米みそ	なめこ 大根 玉ねぎ 青ねぎ	だしパック		
14日 (火)	ごはん	米				752kcal 25.8g 21.1g	876kcal 31.0g 25.5g
	蒸ししゅうまい(小:2こ、中:3こ)		野菜しゅうまい				
	切干大根の中華炒め	油 砂糖	お魚ソーセージ	チンゲン菜 切干大根	濃口しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン 中華スープ		
	夏野菜のそぼろ煮	でん粉 油	豚ひき肉 厚揚げ	冬瓜 かぼちゃ 人参 エリンギ コーン 枝豆 しょうが	中華スープ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 塩		
15日 (水)	パン(切り込み)	パン				625kcal 24.8g 21.0g	747kcal 28.9g 23.8g
	メンチカツ、ソース	油	ロングメンチカツ		トンカツソース		
	キャベツソテー	油	鶏肉	キャベツ 人参	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	ポトフ	じゃがいも 油	鶏肉	玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
16日 (木)	ごはん	米				684kcal 30.1g 14.4g	765kcal 33.1g 15.5g
	ガイヤーン	白ごま 砂糖	鶏肉	にんにく	カレー粉 濃口しょうゆ こしょう		
	ガバオライスの具	砂糖 でん粉 油 ごま油	鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆	青ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ パセリ にんにく	オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
	フォーのスープ	フォー	えび	玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒		
17日 (金)	パン	パン				667kcal 29.1g 21.4g	818kcal 33.6g 24.8g
	シイラのアヒージョ風ソテー		シイラのアヒージョ風漬け				
	ごぼうのカレー炒め	油 砂糖	チキンハム	ごぼう 人参	濃口しょうゆ みりん カレー粉		
	かぼちゃポターージュ	じゃがいも 油 シチュールウ	ショルダーベーコン	うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	コンソメ こしょう 塩		
21日 (火)	ゆかりごはん	米			ゆかり	801kcal 30.2g 17.4g	872kcal 33.5g 18.2g
	照り焼きハンバーグ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		濃口しょうゆ みりん 酒		
	白菜の煮びたし	砂糖	平天	白菜 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック		
	里芋のみそ汁	突きごんにゃく 里芋	木綿豆腐 わかめ 米みそ	玉ねぎ 人参	だしパック		
22日 (水)	米粉パン	米粉パン				645kcal 26.4g 24.2g	778kcal 32.2g 28.4g
	コロケ	油	ポークコロケ				
	ほうれん草のソテー	油	ツナ	ほうれん草 玉ねぎ コーン	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	トマトスープ	砂糖 油	ショルダーベーコン 大豆	ブロッコリー 玉ねぎ セロリ パセリ ダイストマト缶	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
24日 (金)	減量パン	パン				670kcal 25.7g 24.4g	884kcal 34.2g 32.0g
	焼きそば	焼きそば麺 油	豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう		
	ウインナー(小:1こ、中:2こ)		チキンウインナー				
	れんこんのガーリック炒め	油	鶏ひき肉	れんこん 枝豆 にんにく	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
27日 (月)	ごはん	米				792kcal 34.3g 21.9g	884kcal 39.4g 23.8g
	親子丼の具	砂糖 でん粉	鶏肉 鶏卵 かまぼこ	人参 玉ねぎ ぶなしめじ 三つ葉	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック		
	豆腐ハンバーグ	でん粉	豆腐ハンバーグ	しょうが	だしパック 濃口しょうゆ みりん		
	茎わかめのきんぴら	砂糖 油	茎わかめ	ごぼう 人参	濃口しょうゆ みりん		
28日 (火)	減量ごはん	米				733kcal 24.8g 18.7g	838kcal 28.0g 21.4g
	かやくうどん	うどん	豚肉 うすあげ わかめ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック		
	竹輪のお茶天ぷら	天ぷら粉 でん粉 油	竹輪	大和茶			
	ひじきふりかけ	白ごま ごま油 砂糖 油	ひじき かつお節	大和まなりの漬物	濃口しょうゆ みりん		
29日 (水)	パン	パン				729kcal 29.1g 29.0g	885kcal 33.9g 33.8g
	ポロニアステーク		粗挽きポロニアステーク				
	グリーンサラダ		チキンハム	ブロッコリー 枝豆	フレンチドレッシング		
	ビーフシチュー	じゃがいも ハヤシルウ 油	牛肉	玉ねぎ 人参 エリンギ グリンピース	ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう		
30日 (木)	ごはん	米				733kcal 25.1g 18.7g	811kcal 27.5g 20.5g
	白身魚の甘酢あんかけ	油 砂糖 でん粉	白身魚の天ぷら	玉ねぎ 青ピーマン	酢 濃口しょうゆ トマトケチャップ		
	チンゲン菜のサラダ		ささみ	チンゲン菜 コーン	ねぎごまドレッシング		
	ワンタンスープ	油	ロースハム ワンタン	玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		

 奈良県産の食材は、太字で表しています。

旬の食材



月見団子は地域によって違う!?

十五夜の時にお供えする月見団子、どんな形のものを思い浮かべますか?
丸い形の月見団子をピラミット型に積んでスキと里芋などの秋の収穫した作物と一緒にお供えしている様子を想像する人が多いのではないのでしょうか?
満月のような丸い形の月見団子は主に関東地方でよくお供えされます。
関西では、里芋のような形に丸められてあんこが巻き付けられた月見団子が作られます。

