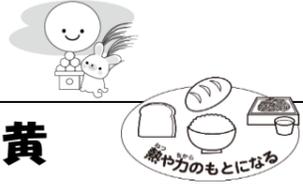


9月 献立表

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 12歳以下 たんぱく質 脂質	中学生 13歳以上 たんぱく質 脂質
5日 (月)	麦ごはん	米 大麦				730kcal 20.3g 21.5g	847kcal 23.1g 25.4g
	ポークカレー	じゃがいも カレールウ 油	豚肉	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		
	えだまめとコーンのソテー	油		コーン えだまめ	濃口しょうゆ 塩 コンソメ		
6日 (火)	ごはん	米				731kcal 28.3g 17.9g	821kcal 31.2g 19.2g
	じゃがいものそぼろ煮	突きこんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉 油	豚ひき肉 蒸しひきわり大豆	玉ねぎ 人参 えだまめ	だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん		
	春雨サラダ	春雨	チキンハム	人参 きゅうり	中華ドレッシング		
7日 (水)	減量パン りんごジャム	パン りんごジャム				623kcal 24.7g 18.2g	796kcal 31.1g 22.0g
	和風スパゲティ	スパゲティ 油	鶏肉	玉ねぎ 人参 えのきたけ ぶなしめじ にんにく	みりん 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ		
	ブロッコリーと人参のサラダ			ブロッコリー 人参	青じそドレッシング		
8日 (木)	ゆかりごはん	米			ゆかり	710kcal 23.4g 15.9g	775kcal 25.5g 17.5g
	なめこのみそ汁		うすあげ 木綿豆腐 米みそ	玉ねぎ 人参 なめこ 青ねぎ	だしパック		
	きんぴらごぼう	突きこんにゃく 砂糖	平天	ごぼう	濃口しょうゆ だしパック みりん		
9日 (金)	さといもコロケ	油	奈良のさといもコロケ			659kcal 25.2g 23.2g	851kcal 32.0g 29.2g
	月見団子	月見団子					
	さつまいもパン	パン さつまいも					
12日 (月)	ごはん	米				727kcal 28.6g 24.0g	800kcal 31.9g 25.5g
	高野豆腐の煮物	突きこんにゃく 砂糖	鶏肉 平天 高野豆腐	玉ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ グリーンピース	濃口しょうゆ みりん だしパック		
	塩昆布和え		塩昆布	キャベツ 人参 ほうれん草			
13日 (火)	肉団子入り中華スープ	油	御所市産ねぎ入り肉団子	人参 玉ねぎ もやし なら	中華スープ 濃口しょうゆ	713kcal 23.1g 21.5g	788kcal 25.5g 23.7g
	エリンギとチンゲンサイのソテー	油	ショルダーベーコン	チンゲンサイ エリンギ コーン	塩 こしょう コンソメ		
	いかのチリソースがけ	油 砂糖	いか天ぷら	にんにく しょうが 玉ねぎ 青ねぎ	トウバンジャン トマトケチャップ 濃口しょうゆ		
14日 (水)	パン(切れ込み)		パン			603kcal 25.7g 22.4g	733kcal 30.4g 25.8g
	セルフドックウインナー		ポークウインナー				
	キャベツソースソテー	油		キャベツ 人参 もやし	カレー粉 塩 トンカツソース		
15日 (木)	ごはん	米				692kcal 30.1g 20.8g	767kcal 32.5g 23.1g
	ごま風味豚汁	突きこんにゃく 白ごま 砂糖	豚肉 木綿豆腐 うすあげ 米みそ	玉ねぎ 大根 人参 青ねぎ しょうが	だしパック 酒		
	梅おかか和え		味付けおかか	キャベツ 小松菜 コーン 奈良県産梅ペースト	酢 濃口しょうゆ		
16日 (金)	ハン	パン				609kcal 25.0g 20.3g	728kcal 29.1g 22.7g
	キャベツとベーコンのスープ	油	ショルダーベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ	コンソメ こしょう 塩		
	ごぼうサラダ			ごぼう 人参 コーン	和風ごまドレッシング		
20日 (火)	ごはん	米				651kcal 23.7g 17.8g	716kcal 25.4g 19.1g
	かぼちゃとなすのみそ汁		うすあげ 米みそ	玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 青ねぎ	だしパック		
	こんにゃくのおかか煮	突きこんにゃく 油 砂糖	平天 かつお節	人参	濃口しょうゆ 酒 みりん だしパック		
21日 (水)	鶏肉のレモン風味	油 砂糖	鶏肉でん粉付き	レモン果汁	濃口しょうゆ	613kcal 29.4g 21.1g	745kcal 34.7g 24.2g
	米粉パン	米粉パン					
	トマトのミネストローネ	マカロニ 油	カットベーコン	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	トマトピューレ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう		
22日 (木)	ブロッコリーとコーンのソテー	油	チキンハム	ブロッコリー コーン	塩 コンソメ	737kcal 19.9g 23.9g	820kcal 22.1g 27.4g
	照り焼き豆腐ハンバーグ	砂糖 でん粉	豆腐ハンバーグ		濃口しょうゆ 酒 みりん		
	ごはん	米					
26日 (月)	スタミナ丼の具	突きこんにゃく(白) ごま油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 たけのこ にんにく しょうが なら	トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 みりん	724kcal 25.9g 19.1g	814kcal 29.3g 21.7g
	アスパラのナムル		わかめ	アスパラガス 人参	ねぎごまドレッシング		
	手ちみ	砂糖 でん粉	野菜ちみ		ボン酢しょうゆ 中華スープ		
27日 (火)	ごはん	米				632kcal 22.7g 12.6g	773kcal 28.7g 15.1g
	カレー豆腐	カレールウ 油 でん粉	冷凍豆腐 豚ひき肉	青ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しょうが	だしパック 濃口しょうゆ		
	ハンパンジーサラダ		ささみフレーク	キャベツ きゅうり 人参	中華ドレッシング		
28日 (水)	減量ごはん	米				658kcal 28.8g 26.3g	779kcal 33.9g 29.0g
	みそラーメン	スパゲティ ごま油	焼き豚 米みそ	もやし 人参 コーン 青ねぎ	中華スープ こしょう 濃口しょうゆ		
	ひじきとツナのつくだ煮	白ごま 砂糖 油	干しひじき ツナ		濃口しょうゆ みりん 酒		
29日 (木)	パン マーシャルピーンズ	パン				692kcal 26.4g 20.6g	758kcal 28.8g 22.2g
	ポトフ	油	チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ	マーシャルピーンズ コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	親子豆ソテー	油	ピッコロハム 大豆	えだまめ	濃口しょうゆ		
30日 (金)	オムレツケチャップがけ	砂糖 でん粉	プレーンオムレツ		トマトケチャップ 濃口しょうゆ	651kcal 27.5g 21.5g	791kcal 32.7g 24.6g
	ごはん	米					
	ふしろうめん汁	ふしろうめん	かまぼこ うすあげ	人参 玉ねぎ 青ねぎ	濃口しょうゆ 塩 だしパック		
9月 (月)	くきわかめの炒め物	砂糖 油	くきわかめ 豚肉	人参	濃口しょうゆ 酒 みりん	651kcal 27.5g 21.5g	791kcal 32.7g 24.6g
	いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮				
	減量パン	パン					
10日 (火)	米粉ニョッキのクリーム煮	米粉ニョッキ クリームシチューの素 油	ショルダーベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 塩	651kcal 27.5g 21.5g	791kcal 32.7g 24.6g
	れんごんのガーリック炒め	油	鶏ひき肉	れんこん えだまめ にんにく	塩 酒 濃口しょうゆ		
	ポロニアステーキ		ポロニアステーキ				

奈良県産の食材は、太字で表しています。

9月の旬の食材



なす、ぶなしめじ、きゅうり、いか、スッキーニ、かぼちゃ、さといも

毎月18日
いい歯の日



今月はごぼうがかみごたえのある食材です。よくかんで食べましょう!



十五夜献立

今年の十五夜は9月10日です。旧暦の8月15日を「中秋の名月」といいます。里芋が収穫される時期にあたることから、「芋名月」ともいわれます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里芋料理を味わい、秋の収穫に感謝をする年中行事です。

8日の給食が「お月見献立」になっています。里芋コロケと月見団子が出ますので、味わっていただきます。

