

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 ポークカレー	米 大麦 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	730kcal 20.3g 21.5g	847kcal 23.1g 25.4g
	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		
	フルーツゼリー		あわせゼリー (マスカット)	ミックスフルーツ缶			
6日 (火)	ごはん じゃがいものそぼろ煮	米 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	731kcal 28.3g 17.9g	821kcal 31.2g 19.2g
	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		
	さわらしモンパシル焼き		さわらしモンパシル漬け				
7日 (水)	減量パン りんごジャム 和風スパゲティ	パン りんごジャム 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	623kcal 24.7g 18.2g	796kcal 31.1g 22.0g
	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		
	ミートボール (小1こ・中2こ)		たれ付きミートボール				
8日 (木) お月見献立	ゆかりごはん なめこのみそ汁 きんぴらごぼう さといもコロッケ 月見団子 (単配)	米 突きこんにゃく 砂糖 油 月見団子	うすあげ 木綿豆腐 米みそ 平天 奈良のさといもコロッケ	玉ねぎ 人参 なめこ 青ねぎ ごぼう	ゆかり だしパック 濃口しょうゆ だしパック みりん	710kcal 23.4g 15.9g	775kcal 25.5g 17.5g
	さつまいもパン コーンチャウダー	パン さつまいも じゃがいも クリームシチューの素 油	ショルダーベーコン	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ こしょう		
	ズッキーニの炒め物 チキンナゲット (小2こ・中3こ)	油 油	ローズハム チキンナゲット	ズッキーニ 人参 にんにく	塩 こしょう		
12日 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 塩昆布和え さばの塩焼き	米 突きこんにゃく 砂糖	鶏肉 平天 高野豆腐 塩昆布 塩さば	玉ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ グリーンピース キャベツ 人参 ほうれん草	濃口しょうゆ みりん だしパック	727kcal 28.6g 24.0g	800kcal 31.9g 25.5g
	肉団子入り中華スープ エリンギとチンゲンサイのソテー いかのチリソースがけ	油 油 油 砂糖	御所市産ねぎ入り肉団子 ショルダーベーコン いか天ぷら	人参 玉ねぎ もやし いら チンゲンサイ エリンギ コーン にんにく しょうが 玉ねぎ 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ トウバンジャン トマトケチャップ 濃口しょうゆ		
	パン (切れ込み) セルフドックウインナー キャベツソースソテー ポークビーンズ	パン 油 砂糖 油	ポークウインナー 豚肉		キャベツ 人参 もやし ミックスドビーンズ キャベツ 玉ねぎ 人参 パプリカ ぶなしめじ パセリ		
14日 (水)	ごはん ごま風味豚汁 梅おかか和え 鶏の照り焼き	米 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 味付けおかか 鶏の照り焼き	玉ねぎ 大根 人参 青ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 コーン 奈良県産梅ペースト	だしパック 酒 酢 濃口しょうゆ	692kcal 30.1g 20.8g	767kcal 32.5g 23.1g
	パン キャベツとベーコンのスープ ごぼうサラダ ハンバーグのこデミソースがけ	パン 油 デミグラソース 砂糖	ショルダーベーコン ハンバーグ	キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう 人参 コーン 味付けしめじ	コンソメ こしょう 塩 和風ごまドレッシング ウスターソース トマトケチャップ みりん		
	ごはん かぼちゃとなすのみそ汁 こんにゃくのおかか煮 鶏肉のレモン風味	米 うすあげ 米みそ 突きこんにゃく 油 砂糖 油 砂糖	豚肉 木綿豆腐 うすあげ 米みそ 平天 かつお節 鶏肉でん粉付き	玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 青ねぎ 人参 レモン果汁	だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん だしパック 濃口しょうゆ		
20日 (火) 食育の日	ごはん かぼちゃとなすのみそ汁 こんにゃくのおかか煮 鶏肉のレモン風味	米 うすあげ 米みそ 突きこんにゃく 油 砂糖 油 砂糖	豚肉 木綿豆腐 うすあげ 米みそ 平天 かつお節 鶏肉でん粉付き	玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 青ねぎ 人参 レモン果汁	だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん だしパック 濃口しょうゆ	651kcal 23.7g 17.8g	716kcal 25.4g 19.1g
	米粉パン トマトのミネストローネ ブロッコリーとコーンのソテー 照り焼き豆腐ハンバーグ	米粉パン マカロニ 油 油 砂糖 でん粉	カットベーコン チキンハム 豆腐ハンバーグ	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ ブロッコリー コーン	トマトピューレ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう 塩 コンソメ 濃口しょうゆ 酒 みりん		
	ごはん スタミナ丼の具 アスパラのナムル チヂミ	米 糸こんにゃく(白) ごま油 砂糖	豚肉 わかめ 野菜チヂミ	玉ねぎ 人参 たけのこ にんにく しょうが いら アスパラガス 人参	トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 みりん ねぎごまドレッシング ボン酢しょうゆ 中華スープ		
22日 (木)	ごはん スタミナ丼の具 アスパラのナムル チヂミ	米 糸こんにゃく(白) ごま油 砂糖	豚肉 わかめ 野菜チヂミ	玉ねぎ 人参 たけのこ にんにく しょうが いら アスパラガス 人参	トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 みりん ねぎごまドレッシング ボン酢しょうゆ 中華スープ	737kcal 19.9g 23.9g	820kcal 22.1g 27.4g
	ごはん カレー豆腐 ハンパンジーサラダ ひじきシューマイ (小2こ・中3こ)	米 カレールウ 油 でん粉	冷凍豆腐 豚ひき肉 ささみフレーク ひじき入りシューマイ	青ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しょうが キャベツ きゅうり 人参	だしパック 濃口しょうゆ 中華ドレッシング		
	減量ごはん みそラーメン ひじきとツナのつくだ煮 ちくわ磯辺揚げ	米 スパゲティ ごま油 白ごま 砂糖 油 油 天ぷら粉	焼き豚 米みそ 干しひじき ツナ ちくわ 青のり	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 濃口しょうゆ みりん 酒		
27日 (火)	パン マーシャルビーンズ ポトフ 親子豆ソテー オムレツケチャップがけ	パン 油 油 砂糖 でん粉	チキンウインナー ピッコロハム 大豆 プレーンオムレツ	キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ えだまめ	マーシャルビーンズ コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ トマトケチャップ 濃口しょうゆ	658kcal 28.8g 26.3g	779kcal 33.9g 29.0g
	ごはん ふしろうめん汁 くきわかめの炒め物 いわしのしょうが煮	米 ふしろうめん 砂糖 油	かまぼこ うすあげ くきわかめ 豚肉 いわしのしょうが煮	人参 玉ねぎ 青ねぎ 人参	濃口しょうゆ 塩 だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん		
	減量パン 米粉ニョッキのクリーム煮 れんこんのガーリック炒め ポロニアステーキ	パン 米粉ニョッキ クリームシチューの素 油 油	ショルダーベーコン 鶏ひき肉 ポロニアステーキ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ れんこん えだまめ にんにく	コンソメ 塩 塩 酒 濃口しょうゆ		
28日 (水)	パン マーシャルビーンズ ポトフ 親子豆ソテー オムレツケチャップがけ	パン 油 油 砂糖 でん粉	チキンウインナー ピッコロハム 大豆 プレーンオムレツ	キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ えだまめ	マーシャルビーンズ コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 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 ふしろうめん汁 くきわかめの炒め物 いわしのしょうが煮	米 ふしろうめん 砂糖 油	かまぼこ うすあげ くきわかめ 豚肉 いわしのしょうが煮	人参 玉ねぎ 青ねぎ 人参	濃口しょうゆ 塩 だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん		
	減量パン 米粉ニョッキのクリーム煮 れんこんのガーリック炒め ポロニアステーキ	パン 米粉ニョッキ クリームシチューの素 油 油	ショルダーベーコン 鶏ひき肉 ポロニアステーキ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ れんこん えだまめ にんにく	コンソメ 塩 塩 酒 濃口しょうゆ		


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、ズッキーニ、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。里芋コロッケと月見団子が出ますので、味わっていただきます。

