

9月 給食献立表

2018年

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
3	月	冷やしうどん 野菜のかき揚げ フルーツ	鶏もも肉・厚揚げ・干しえび かつお節	干しうどん・ごま・ごま油 ブレミックス粉・サラダ油 さつまいも	にんじん・だいこん・オクラ たまねぎ・ごぼう・青しそ コーン・バナナ	424kcal 13.0g
4	火	麦ご飯 なすと豚肉のみそ炒め かぼちゃサラダ すまし汁	豚もも肉・合わせ味噌 スキムミルク・ウインナー 油揚げ・かまぼこ	米・押麦・ごま油・三温糖 マヨドレ・さといも かたくり粉	たまねぎ・にんじん・なす かぼちゃ・きゅうり・ピーマン 干ししいたけ・赤パプリカ 刻み昆布・しめじ・白ねぎ	419kcal 13.6g
5	水	にんじんパン 豚肉のオープン焼き スパゲティのバジル和え 野菜のスープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン 干しえび・牛乳・ウインナー	にんじんパン・かたくり粉 じゃがいもスパゲティ	たまねぎ・にんじん しめじ・きゅうり・赤パプリカ トマト缶・みずな・なす・ピーマン	400kcal 21.5g
6	木	豆乳ちゃんぽん シュウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび 厚揚げ・合わせ味噌・豆乳 しゅうまい	ちゃんぽん麺・ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・キャベツ 赤パプリカ・コーン・にら・きくらげ きゅうり・ミニトマト・チンゲンサイ みかん缶・もやし・パイン缶	406kcal 18.9g
7	金	炊き込みご飯 魚のオープン焼き ほうれん草の和え物 味噌汁	鶏胸肉・油揚げ・さわら 鶏もも肉・合わせ味噌 ベーコン	米・かたくり粉・ごま ごま油	干ししいたけ・にんじん・だいこん たまねぎ・青しそ・ほうれん草 赤パプリカ・もやし・かぼちゃ ねぎ・刻み昆布・こまつな・コーン	510kcal 23.2g
10	月	肉みそスパゲティ 鶏肉の青しそ炒め フルーツ	豚ひき肉・合わせ味噌 厚揚げ・鶏もも肉	スパゲティ・サラダ油 かたくり粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・もやし ごぼう・青しそ・すいか・しょうが	479kcal 24.4g
11	火	玄米パン ポークチャップ シーチキンサラダ コンソメスープ 牛乳	豚もも肉・ツナ缶・ウインナー 鶏もも肉・干しえび 油揚げ・牛乳	玄米パン・マヨドレ じゃがいも・ごま	たまねぎ・きゅうり・キャベツ にんじん・赤ピーマン・コーン 赤パプリカ・みずな・干ししいたけ	431kcal 21.2g
12	水	カレーライス きゅうりのおかかあえ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク いわし缶・ツナ缶 かつお節・焼き竹輪	米・じゃがいも・牛脂 ごま・一口ゼリー 三温糖・ごま油	またいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・かぼちゃ・赤パプリカ なす・グリーンピース・もやし・きゅうり 日本なし	513kcal 18.2g
13	木	コーンラーメン 揚げぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	ベーコン・干しえび ぎょうざ・スキムミルク	ちぢれめん・ごま油 じゃがいも・三温糖 ごま・サラダ油	たまねぎ・にんじん ねぎ・コーン・チンゲンサイ パイン缶・白桃缶	461kcal 11.2g
14	金	ご飯 肉じゃが オクラのごまあえ 中華スープ	豚もも肉・厚揚げ しらす・ベーコン・干しえび 焼き竹輪・油揚げ	米・じゃがいも ごま・ごま油 サラダ油・三温糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース オクラ・赤パプリカ・もやし しめじ・セロリ・にら	452kcal 20.0g
18	火	豚みそうどん 鶏肉とチンゲン菜の炒め物 フルーツ	豚もも肉・かつお節 鶏もも肉・合わせ味噌	干しうどん・サラダ油 かたくり粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ ねぎ・チンゲンサイ・しめじ コーン・バナナ	419kcal 19.5g

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
19	水	コーンパン ツナコロッケ きんぴらサラダ 野菜のスープ 牛乳	ツナ缶・スキムミルク 鶏もも肉・ベーコン 干しえび・牛乳	コーンパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・サラダ油 マヨドレ・三温糖・ごま	にんじん・たまねぎ・ごぼう しめじ・かぼちゃ	493kcal 16.2g
20	木	芋栗ご飯 魚のオープン焼き コーンサラダ すまし汁 お月見ゼリー	さわら・プレスハム・しらす スキムミルク・厚揚げ	米・むき栗・さつまいも かたくり粉・ごま マヨドレ・さといも・ゼリー	たまねぎ・にんじん・青しそ みずな・きゅうり・もやし・赤パプリカ コーン・しめじ・ねぎ・ヤングコーン 刻み昆布	519kcal 21.5g
25	火	ポークハヤシ キャベツのおかか和え ゼリー	豚もも肉・厚揚げ かつお節・スキムミルク いわし缶・油揚げ	米・牛脂・三温糖・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん トマト缶・またいたけ・しめじ・キャベツ もやし・アガー・パイン缶・黄桃缶 セロリ・赤パプリカ	495kcal 16.6g
26	水	冷やしラーメン 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め フルーツ りんごジュース	ベーコン・干しえび・厚揚げ 豚もも肉	ちぢれめん・ごま油・三温糖 かたくり粉	もやし・たまねぎ・にんじん・きくらげ なす・赤パプリカ・コーン・ねぎ ピーマン・チンゲンサイ バナナ・りんご飲料	500kcal 19.4g
27	木	ミルクパン 豚肉とゴーヤの炒め物 ごぼうサラダ スパゲティのスープ 牛乳	豚もも肉・赤味噌・白味噌 ウインナー・鶏もも肉 油揚げ・牛乳・干しえび	ミルクパン・三温糖・ごま油 かたくり粉・マヨドレ・スパゲティ じゃがいも・ごま	たまねぎ・ゴーヤ・しめじ ねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん コーン・干ししいたけ・きゅうり 赤パプリカ・みずな・赤ピーマン	450kcal 21.5g
28	金	わかめご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのカレー風味あえ 味噌汁	しらす干し・鶏もも肉 焼き竹輪 油揚げ・合わせ味噌	米・押麦・ごま・三温糖・マヨドレ ごま油・さといも	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン・だいこん・キャベツ ねぎ・刻み昆布 干ししいたけ・こまつな	451kcal 16.8g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

★しいのみ学園における目標摂取基準★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g
★今月の平均給与栄養量★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
460 kcal	18.6 g	14.6 g	203 mg	2.3 mg	236 μg	0.37 mg	0.26 mg	30 mg	5.2 g	1.9 g

9月はお月見の季節です

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、元々は中国から伝わってきた風習です。この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。日本ではさらに旧暦の9月13日(十三夜)にも月見をする習慣があります。お月見の日には、おだんごやお餅(中国では月餅)、ススキ、里芋などをお供えして月を眺めます。

お月見の日はいつ?

十五夜(満月)は旧暦の8月15日をさしますが、旧暦と現在の暦にはズレが生じるため、実際には毎年9月中旬~10月上旬の間に旧暦の8月15日がやってきます。ズレのため毎年、十五夜の日も違います。今年の十五夜(満月)は9月24日となっています。きれいなお月様が楽しみですね。

