

9月1日

防災の日
いぼうさい

9月 給食献立表

由比学校給食センター

中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1月	麦ごはん			こめ むぎ	給食再開します。 まだまだ暑い日が続きます。 しっかり食べて、暑さに負けず 元気に過ごしましょう！			
	牛乳	牛乳						
	生揚げのカレー炒め	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく	さとう あぶら				
	五目中華スープ		キャベツ ほうれんそう もやし コーン にんじん	ごまあぶら				
2火	麦ごはん			こめ むぎ	生活リズムが乱れたままの 人はいませんか？ 「早寝・早起き・朝ごはん」を 心がけましょう。			
	牛乳	牛乳						
	五目さんぴら	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん しょうが	じゃがいも あぶら さとう ごま				
	納豆	なっとう						
3水	みそ汁	とうふ みそ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう		842	32.6	398	2.6
	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	夏前に急に暑くなったり、梅雨 の時期に雨が降らなったり、 近年は天気が不安定。食材の 値段にも大きく影響します。			
	牛乳	牛乳						
	コールスロー		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう				
乳酸菌飲料	にゅうさんきんいりょう			757				
4木	麦ごはん	ふるさと給食の日		こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 みなさん「オクシズ」って 聞いたことがありますか？ オクシズ＝奥静岡エリア 静岡市の山間地域の愛称です。			
	牛乳	牛乳						
	あじオクシズお茶フライ	あじ		あぶら パンこ こむぎこ				
	ツナ入り煮びたし	まぐろあぶらづけ	キャベツ ほうれんそう					
5金	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん えのき		722	29.4	362	2.2
	ロールパン			ロールパン	市販のシチューのもととは使わず、 バターと小麦粉と牛乳でルウを 作るシチューです。牛乳を使う のでカルシウムの摂取にも。			
	牛乳	牛乳						
	クリームシチュー	牛乳 とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも バター こむぎこ あぶら				
パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう	761				
8月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	たんぱく質＝お肉、だけではあり ません。卵やお魚、大豆や大豆 製品など、お肉以外からもたん ぱく質をとることが大切です。			
	牛乳	牛乳						
	厚焼き卵	たまご		さとう				
	和風ポトフ	ぶたにく ウィンナー	だいこん こんにゃく ほうれんそう にんじん	じゃがいも				
9火	麦ごはん ふりかけ（のりたま）	たまご のり		こめ むぎ ごま さとう	いわしにはDHA（ドコサヘキサ エン酸）がたくさん含まれて います。DHAには脳の働きを 活発にする効果があります。			
	牛乳	牛乳						
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう				
	つぼ漬け和え		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま				
10水	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ	じゃがいも	738	27.0	444	2.9
	チャーハン	やきぶた	ねぶか	こめ むぎ ごまあぶら	由比は給食センターでごはんを 炊いているので、チャーハンや ピラフなどの味付けごはんも 作ることができます。			
	牛乳	牛乳						
	揚げギョーザ	ぶたにく	キャベツ	こむぎこ				
春雨スープ	とりにく	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ ごまあぶら	772				
11木	チキンカツバーガー （パン・チキンカツ・キャベツ）	とりにく	キャベツ	まるがたパン パンこ こむぎこ あぶら さとう	月1回の〇〇バーガー、 9月はチキンカツバーガーです。 暑い時期なので、さっぱりと した甘酢だれをかけます。			
	牛乳	牛乳						
	ミネストローネ	だいず	たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ				
	ヨーグルト	ヨーグルト						
12金	夏野菜のカレーライス	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ トマト なす にんじん ピーマン しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら	夏の日差しを浴びて大きく 育つ夏野菜には、暑さに負けない パワーがあります。そのパワーを 分けてもらいましょう。			
	牛乳	牛乳						
	ほうれんそうとコーンのソテー		キャベツ ほうれんそう コーン	あぶら				
	ソーダゼリー			さとう				
16火	麦ごはん			こめ むぎ	ごはんの主成分である炭水化物は 脳や体を動かすためのエネルギー 源です。しっかり食べましょう。			
	牛乳	牛乳						
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら				
	ひじきの煮びたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう					

9月1日

防災の日



9月 給食献立表

由比学校給食センター

中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
17 水	五目うどん	とりにく あぶらあげ なんと	ほうれんそう ねぶか こんにやく にんじん しいたけ	うどん	久しぶりの登場、ししゃも。 頭からしっぽまで骨ごと食べる ことができるので、成長期の カルシウム摂取に◎です。			
	牛乳	牛乳						
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも あおさ		パンこ こむぎこ あぶら				
	型抜きチーズ	チーズ			689	31.8	436	2.1
18 木	麦ごはん			こめ むぎ	【世界の料理：中国】 ホイコーローを漢字で書くと 「回鍋肉」回鍋は一度調理した 食材を再び鍋に戻して調理する という意味の言葉だそうです。			
	牛乳	牛乳						
	ホイコーロー	ぶたにく みそ はちょうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶか	さとう あぶら				
	中華コーンスープ	とうふ たまご	クリームコーン コーン	でんぶん	714	30.5	322	2.5
19 金	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	みなさん、姿勢を良くして食べる ことができていますか？お皿を 持たず、背中が丸まって食べて いる人をよく見かけますよ。			
	牛乳	牛乳						
	鶏肉のトマト炒め	とりにく	たまねぎ トマト	マカロニ バター こむぎこ あぶら				
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう	837	28.2	329	2.8
22 月	麦ごはん			こめ むぎ	栄養たっぷり的大豆から 作られる豆腐。たんぱく質や カルシウムなどを含み、 ヘルシーな食材です。			
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん こまあぶら				
	もやしとにらのソテー		キャベツ もやし にら	こまあぶら でんぶん	696	28.4	308	2.6
24 水	シーフードパエリア	えび いか	たまねぎ トマト にんにく	こめ むぎ あぶら	【世界の料理：スペイン】 パエリア・アヒージョ・生ハム など、スペインにはおいしい物が たくさん。ソパースープ、 アポーにんにくという意味です。			
	牛乳	牛乳						
	スパニッシュオムレツ	たまご チーズ		じゃがいも				
	ソパ・デ・アポ オレンジゼリー	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく パセリ	さとう	652	26.3	313	2.6
25 木	麦ごはん			こめ むぎ	主食・主菜・副菜・汁物が そろった和食の献立です。 お皿を正しい位置に置いて 食べるようにしましょう。			
	牛乳	牛乳						
	さばの照り焼き	さば	しょうが					
	キャベツと油揚げの煮びたし みぞ汁	あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん えのき		733	29.2	332	2.5
26 金	ロールパン			ロールパン	給食の時間に間に合うように 大量の焼きそばを作るのって とっても大変。みんなで協力して 手際よく作っていきます！			
	牛乳	牛乳						
	焼きそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら				
	わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ	こまあぶら こま	621	30.1	377	3.2
29 月	豚丼	ぶたにく	たまねぎ こんにやく ねぶか	こめ むぎ さとう	豚肉には、ごはんに含まれる炭水 化物が体内でエネルギーに変わる のを助けるビタミンB ₁ が多く 含まれています。			
	牛乳	牛乳						
	みそ汁	なまあげ みそ	だいこん キャベツ ほうれんそう					
	味付け煮干し	にぼし		さとう こま	722	32.4	424	2.6
30 火	黒糖パン			ロールパン こくとう	暑かった9月も終わりが近づくと だんだんと秋の気配が… ハンバーグにきのこソースを かけて秋を先取り！			
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグきのこソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ えのき しめじ	あぶら さとう				
	じゃがバター 野菜スープ		たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	じゃがいも バター	777	31.2	446	3.3

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

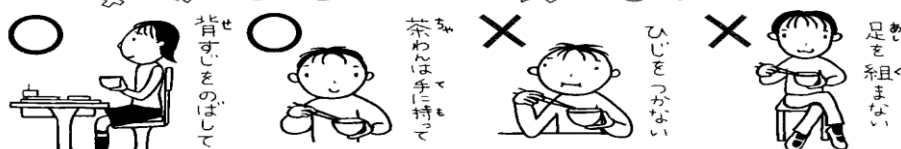
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

イラスト出典：健学社

給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています

姿勢をよくして食べよう！

早寝
早起き
朝ごはん