



かつ こん だて よ てい ひょう  
9月の献立予定表



はつ かい ちり つつ みや じま しょう が がつ こう  
廿日市市立宮島小学校  
はつ かい ちり つつ みや じま が がつ こう きゅう しょく  
廿日市市立宮島学校給食センター

こん げつ こん だて て ちく ひ しょう  
今月の献立目標

ざん しよ しょく じ  
残暑にまけない食事をしよう！

日(曜)	こん だて めい 献立名	材 料 名			やさい 野菜 の量 (g)	しょうじょう 栄養量 エネルギー (kcal)	しょうじょう 食塩 相当量(g)	ひとくちメモ
		き しょくひん 黄の食品	あか しょくひん 赤の食品	みどりしょくひん 緑の食品				
1 (金)	【ぼうさいのひこんだて】 なすとひよこまめのドライカレー ごまドレッシングサラダ カンパン 牛乳	こめ むぎ バター ごま オリーブあぶら カンパン ねりごま ごまあぶら きびざとう こめあぶら	ぶたにく ひよこまめ まぐろのみずに わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん なす ピーマン にんにく キャベツ きゅうり トマト	162	614	1.7	★献立・食材紹介★ 1日(月) 防災の日献立 9月1日「防災の日」にちなんで、1日(月)の給食に、非常食のカンパンを出します。日頃から非常食に慣れ親しんでおくと、災害時にも安心して食べることができま すね。9月1日の防災の日を機会に、給食を通して災害時の備えや非常食について考えてみましょう。 
4 (月)	やきそば もずくスープ きゅうりのあまずづけ サターアングギー 牛乳	ちゅうかさば ごまあぶら じゃがいも きびざとう ごま こむぎこ くろざとう なたねあぶら	ぶたにく ちくわ あおのり もずく たまご とうにゅう 牛乳	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ パセリ きゅうり	146	567	2.8	
5 (火)	さんしょくどんぶり きりぼしだいこんのすのもの にまめ 牛乳	こめ きびざとう さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	とりにく たまご こんぶ しらすぼし きんときまめ 牛乳	しょうが ほうれんそう きりぼしだいこん きゅうり	85	596	1.4	
6 (水)	ごはん ひじきのゆかりふりかけ にくじゃが キャベツのあまずあえ 牛乳	こめ ごまあぶら ごま きびざとう じゃがいも こめあぶら	ひじき しらすぼし ぶたにく 牛乳	あかしそ にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん キャベツ こまつな コーン	125	581	1.4	
7 (木)	セルフツナサンド ミネストローネ ベイクドチーズポテト みかんジュース (広島県産みかん100%)	パン マヨネーズ オリーブあぶら じゃがいも	まぐろのみずに とりにく だいず こなチーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ズッキーニ セロリ しめじ にんにく トマト みかんジュース	129	563	1.9	
8 (金)	【ちょうようのせつくこんだて】 くりごはん まんさくのかばやき ゆでキャベツ とうがんのさっぱりじる ぶどう 牛乳	こめ くり でんぶん なたねあぶら きびざとう ごま	まんさく(しいら) とりにく 牛乳	キャベツ とうが にんじん えのきたけ なす ねぎ ぶどう	120	569	2.2	8日(金) 重陽の節句献立 重陽の節句を知っていますか?3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句と同じ五節句の一つで、9月9日を重陽の節句とい い「不老長寿」や「無病息災」を願います。この節句には、昔から季節の食べ物として、栗ごはんやなすが食べられます。 
11 (月)	えだまめごはん ちゅうかふうひややっこ なすとピーマンのなべしぎ なし 牛乳	こめ こめあぶら ごま ごまあぶら きびざとう	しらすぼし とうふ たまご ハム ぶたにく みそ 牛乳	えだまめ きゅうり にんじん なす ピーマン たまねぎ しめじ しょうが なし	107	627	2.3	
12 (火)	キムチチャーハン にらたまスープ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら ごま でんぶん	ぶたにく とりにく とうふ たまご ヨーグルト 牛乳	はくさいキムチ にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ たけのこ にら みかんかん パインかん ももかん パナナ	65	596	2.1	
13 (水)	あなごめし ちぐさあえ とうふじる れいとうみかん 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら	あなご のり たまご とうふ わかめ 牛乳	みつば ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しめじ ねぎ みかん キャベツ	96	574	2.6	
14 (木)	コッペパン かぼちゃのグラタン フレンチサラダ ぶどう 牛乳	パン じゃがいも バター こむぎこ パンこ アーモンド きびざとう こめあぶら	チーズ なまクリーム いか とりにく 牛乳	かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン ぶどう	108	609	2.4	22日(金) お彼岸献立 秋分の日を真ん中にして、前後3日の7日間を秋のお彼岸といいます。日本では、お彼岸にお墓参りに行ったり、おはぎを食べたりする風習があります。 
15 (金)	ごはん こいわしのあまずづけ じゃがいものごまあえ だいずのごもくに 牛乳	こめ でんぶん なたねあぶら きびざとう じゃがいも ごま	こいわし だいず こんぶ 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん	93	683	1.5	
19 (火)	【しょくいのひ わしょくのきほんこんだて】 ごはん さばのしおやき ほうれんそうのおひたし なすのいなかに さつまじる 牛乳	こめ きびざとう ごま ごまあぶら さつまいも	さば わかめ かつおぶし にぼし あぶらあげ みそ 牛乳	ほうれんそう もやし なす にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	128	678	2.5	きゅうしょくセンターで つくります!
20 (水)	むぎごはん こうやどうふのそぼろに なつとうのかわりあえ あまからごぼう 牛乳	こめ むぎ きびざとう でんぶん マヨネーズ なたねあぶら ごま	こうやどうふ とりにく えび なつとう チーズ のり 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな ごぼう	106	691	2.1	29(金) 十五夜献立 9月29日は「十五夜」です。十五夜は「中秋の名月」といい、きれいな月を見ながら秋の美りに感謝します。ちょうどこの頃が芋の収穫時期であるため、「芋名月」ともよべれます。給食では、里芋を使った「きぬかつぎ」と、「月見団子」を出します。29日はきれいなお月様が見られるといいですね。 
21 (木)	ごはん なまあげのコロコロマーボー ピーマンのナムル なし 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん ごま	ぶたにく なまあげ あかみそ しらすぼし わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら にんにく しょうが ピーマン もやし なし	118	679	1.9	
22 (金)	【おひがんこんだて】 きつねうどん ひじきのごまあえ おはぎ 牛乳	うどん きびざとう ごま こめ もちこめ	とりにく あぶらあげ ひじき さつまあげ あずき きなこ 牛乳	ほししいたけ たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう にんじん	52	714	3.6	
25 (月)	ごはん カレーちりめん にくどうふ だいこんとながいのあまずあえ 牛乳	こめ アーモンド きびざとう こめあぶら ながいも	しらすぼし ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ いとこんにやく だいこん きゅうり	106	614	1.6	
26 (火)	ごはん だいずのいそに アーモンドあえ なし 牛乳	こめ こめあぶら きびざとう アーモンド	ひじき なまあげ だいず とりにく ちくわ 牛乳	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん もやし こまつな なし	75	602	1.2	
27 (水)	えびピラフ スパニッシュオムレツ(トマトソース) かぼちゃのクリームスープ 牛乳	こめ むぎ バター オリーブあぶら じゃがいも きびざとう こむぎこ	えび ベーコン チーズ たまご なまクリーム てぼうまめ 牛乳	たまねぎ にんじん コーン トマト にんにく かぼちゃ しめじ パセリ	171	724	2.2	
28 (木)	ソースかつどん きりぼしだいこんのもの みそしる 牛乳	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら こめあぶら きびざとう じゃがいも	ぶたにく たまご なまあげ わかめ みそ あかみそ 牛乳	キャベツ きりぼしだいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	145	726	2.9	
29 (金)	【じゅうごやこんだて】 ごはん さんまのしおやき だいこんおろし きぬかつぎ かきたまじる つきみだんご 牛乳	こめ さといも ごま でんぶん しらすたまもち きびざとう	さんま とうふ たまご 牛乳	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ みつば かぼす	72	737	1.8	*基準量【小学校3・4年生】 エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100g~120g

\*都合により献立を変更する場合があります。

