

		月	火	水	木	金
献立	エネルギー たんぱく質	2学期が始まりました。生活リズムを整えましょう。		1日 ④カンパチのトマトマリネ ②コーンライス ③ジュリアンスープ	2日 ④メンチカツ ⑤キャベツ ⑥ケチャップ ②バーガーパン ③ピーズカレースープ	3日 ④チキンライスの具 ②麦ごはん ③ふわふわ卵スープ
		体内時計とは わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。 9月の中学生 飲用牛乳は250ccになります。				
献立	エネルギー たんぱく質	6日 ④高菜そぼろごはんの具 ⑤ぶどうゼリー ②麦ごはん ③豚汁	7日 ④ジュシーフルーツ ②バターパン ③ナスとトマトのスパゲティ	8日 ④鶏飯の具 ⑤厚揚げのそぼろみそかけ ⑥きざみのり ②麦ごはん ③鶏飯のスープ	9日 ④ひじきとナッツのサラダ ③マカロニグラタン 風煮&パン粉 ②ミルクパン	10日 ④焼き肉丼の具 ②麦ごはん ③酸辣湯(サンラータン)
献立	エネルギー たんぱく質	13日 ④秋のちらし寿司の具 ⑤ねったぽ ②酢めし ③揚げとあさりのみそ汁	14日 ④茎わかめのごま酢あえ ⑤ブルーベリージャム ②コッペパン ③大豆のミートソース	15日 ④さっぱりサラダ ②麦ごはん ③秋なすカレー	16日 ④きびなごボテフライ ⑤こんにゃくのカラーマリネ ②黒砂糖パン ③五目うどん	17日 ④きゅうりともやしのナムル ②ゆかりごはん ③親子煮
献立	エネルギー たんぱく質	20日 敬老の日 ④お月見団子 ⑤ジョア(マスカット味) ②バターパン ③八宝菜	21日 ④カンパチの甘辛揚げ ⑤なます ②麦ごはん ③とうふのくず汁	22日 ④わかめサラダ ⑤しそ味ひじき ②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	23日 秋分の日 ④レバーのカレー南蛮 ⑤カリフラワーのレモンあえ ②麦ごはん ③うすくず汁	24日 ④チキンライスの具 ②麦ごはん ③ふわふわ卵スープ
献立	エネルギー たんぱく質	27日 ④ぶたキムチごはんの具 ⑤ぎょうざ ②麦ごはん ③中華コンスープ	28日 ④ミートハンバーグ ⑤キャベツ ⑥マイティソース ②バーガーパン ③秋の味覚シチュー	29日 ④わかめサラダ ⑤しそ味ひじき ②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	30日 ④春巻き ⑤野菜のレモンあえ ⑥レーズンクリーム ②コッペパン ③ピリ辛フォー	9月の平均栄養量 エネルギー 小 665Kcal 中 844Kcal たんぱく質 小 25.8g 中 34.9g 脂 肪 小 26.1% 中 25.9% (エネルギーに対して)
						串木野地域学校給食費 9月分引き落とし日 9月30日(木)

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

	月	火	水	木	金
献立	2学期が始まりました。生活リズムを整えましょう。				
主にからだをつくるものになるもの	体内時計とは わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。 9月の中学生飲用牛乳は250ccになります。				
主に体の調子を整えるもの					
主に熱や力になるもの					
エネルギーたんぱく質					
献立	6日 ④高菜そぼろごはんの具 ⑤ぶどうゼリー	7日 ④ジュシーフルーツ	8日 ④鶏飯の具 ⑤厚揚げのそぼろみそかけ ⑥きざみのり	9日 ④ひじきとナッツのサラダ	10日 ④焼き肉丼の具
主にからだをつくるものになるもの	②麦ごはん ③豚汁	②バターパン ③ナスとトマトのスパゲティ	②麦ごはん ③鶏飯のスープ	②ミルクパン ③マカロニグラタン 風煮&パン粉	②麦ごはん ③酸辣湯(サンラータン)
主に体の調子を整えるもの	①牛乳 ③ぶた肉 生あげ みそ ④ぶた肉 たまご スキムミルク 高野豆腐	①牛乳 ③ぶた肉 あさり ひきわり大豆 チーズ スキムミルク	①牛乳 ④ とりささみ たまご ⑤とり肉 厚揚げ みそ ⑥のり	①牛乳 ③とり肉 えび チーズ スキムミルク ④ひじき	①牛乳 ③とうふ たまご ④牛肉 みそ
主に熱や力になるもの	③にんじん 大根 ごぼう 深ねぎ こんにゃく しょうが ④高菜 たけのこ 枝豆 コーン 深ねぎ しょうが ⑤ぶどう果汁	③玉ねぎ ナス トマト しめじ パセリ にんにく ④みかん缶 もも缶 パイン缶 甘夏 みかん缶 みかん果汁 レモン果汁	③深ねぎ ④にんじん 干しいたけ きぬさや つぼつけ ⑤にんじん 枝豆 しょうが	③にんじん 玉ねぎ グリンピース ④にんじん キャベツ きゅうり コーン	③にんじん 玉ねぎ えのきたけ チンゲン菜 キャベツ ④にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが アップルソース
エネルギーたんぱく質	②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 黒砂糖 ④油 ごま油 さとう ⑤さとう	②バターパン ③スパゲティ オリーブオイル	②米 麦 強化米 ④油 さとう ⑤油 さとう でんぶん ごま	②ミルクパン ③マカロニ マーガリン パン粉 ④アーモンド 油 はちみつ さとう	②米 麦 強化米 ③ごま油 でんぶん ラー油 ④さとう ごま油
献立	13日 ④秋のちらし寿司の具 ⑤ねったば	14日 ④茎わかめのごま酢あえ ⑤ブルーベリージャム	15日 ④さっぱりサラダ	16日 ④きびごボテフライ ⑤こんにゃくのカラーマリネ	17日 ④きゅうりともやしのナムル
主にからだをつくるものになるもの	②酢めし ③揚げとあさりのみそ汁	②コッペパン ③大豆のミートソース	②麦ごはん ③秋なすカレー	②黒砂糖パン ③五目うどん	②ゆかりごはん ③親子煮
主に体の調子を整えるもの	①牛乳 ③あさり 生揚げ みそ ④とり肉 かまぼこ たまご ⑤大豆	①牛乳 ③ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ スキムミルク ④茎わかめ	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ヨーグルト	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ わかめ 油揚げ ④きびご 大豆	①牛乳 ③とり肉 たまご 生揚げ
主に熱や力になるもの	③にんじん 玉ねぎ 小松菜 葉ねぎ ④にんじん ごぼう しめじ 干しいたけ きぬさや	③にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース にんにく トマトピューレ ④大豆もやし にんじん きゅうり ⑤ブルーベリー	③にんじん 玉ねぎ なす グリンピース にんにく ブルーンピューレ ④キャベツ いんげん もやし コーン レモン果汁	③にんじん 干しいたけ 深ねぎ 白菜 ④こんにゃく 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ コーン レモン果汁	②赤しそ ③にんじん 玉ねぎ きぬさや ④もやし きゅうり コーン にんにく
エネルギーたんぱく質	②米 強化米 さとう ③じゃがいも ④くり 油 さとう ⑤さつまいも さとう もち米 でんぶん	②コッペパン ③じゃがいも 油 さとう ④ごま ごま油 さとう ⑤さとう	②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④さとう 油	②黒砂糖パン ③うどん 油 ④じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぶん 油 ⑤さとう	②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう 油 ④さとう ごま油
献立	20日 敬老の日	21日 ④お月見団子 ⑤ジョア(マスカット味)	22日 ④カンパチの甘辛揚げ ⑤なます	23日 秋分の日	24日 ④レバーのカラー南蛮 ⑤カリフラワーのレモンあえ
主にからだをつくるものになるもの	②バターパン ③八宝菜		②麦ごはん ③とうふのくず汁	②麦ごはん ③うすくず汁	
主に体の調子を整えるもの	①牛乳 ③ぶた肉 うずら卵 あさり えび ⑤スキムミルク		①牛乳 ③とうふ ④カンパチ	①牛乳 ③とりささみ とうふ 油揚げ ④とりレバー みそ	
主に熱や力になるもの	③にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 絹さや きくらげ しょうが ⑤マスカット果汁 レモン果汁		③にんじん 干しいたけ 深ねぎ ④しょうが ⑤大根 きゅうり にんじん	③にんじん しめじ ほうれんそう ④しょうが にんにく レモン果汁 ⑤カリフラワー レモン果汁	
エネルギーたんぱく質	②バターパン ③油 でんぶん ④白玉団子 黒砂糖 でんぶん さとう ⑤水あめ		②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう でんぶん ④油 でんぶん さとう ⑤さとう	②米 麦 強化米 ③じゃがいも でんぶん ④でんぶん 油 さとう ごま油 ⑤さとう	
献立	27日 ④ぶたキムチごはんの具 ⑤ぎょうざ	28日 ④ミートハンバーグ ⑤キャベツ ⑥マイティソース	29日 ④わかめサラダ ⑤しそ味ひじき	30日 ④春巻き ⑤野菜のレモンあえ ⑥レーズンクリーム	9月の平均栄養量
主にからだをつくるものになるもの	②麦ごはん ③中華コンスープ	②バーガーパン ③秋の味覚シチュー	②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	②コッペパン ③ピリ辛フォー	エネルギー 小 665Kcal 中 844Kcal
主に体の調子を整えるもの	①牛乳 ③たまご ④ぶた肉 ⑤ぶた肉	①牛乳 ③とり肉 豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ ④ぶた肉 とり肉 大豆	①牛乳 ③とり肉 生揚げ ④白きりんさい わかめ 赤つのまた ⑤ひじき 寒天	①牛乳 ③ぶた肉 焼きぶた ④とり肉 大豆 ⑥スキムミルク ホエイパウダー 全粉乳	たんぱく質 小 25.8g 中 34.9g
主に熱や力になるもの	③にんじん 玉ねぎ コーン きくらげ ほうれんそう ④白菜キムチ にんじん 枝豆 しょうが にんにく ⑤キャベツ 玉ネギ にら しょうが	③にんじん 玉ねぎ しめじ いんげん にんにく ④玉ネギ ⑤キャベツ	③かぼちゃ にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん しょうが ④大根 きゅうり コーン レモン果汁 ⑤しその実	③にんじん 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 もやし 深ねぎ きくらげ にんにく しょうが ④玉ネギ キャベツ にんじん もやし ⑤キャベツ もやし	脂 肪 小 26.1% 中 25.9% (エネルギーに対して)
エネルギーたんぱく質	②米 麦 強化米 ③油 ごま油 でんぶん ④油 ⑤でんぶん 小麦粉 さとう	②バーガーパン ③じゃがいも さつまいも マーガリン 生クリーム ④でんぶん 油	②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう でんぶん ④油 さとう ごま ごま油 ⑤さとう 水あめ 油	②コッペパン ③平ピーフン 油 ねりごま ④春雨 小麦粉 油 ラード さとう 水あめ でんぶん ⑤さとう ⑥油 さとう 水あめ	串木野地域学校給食費 9月分引き落とし日 9月30日(木)

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。