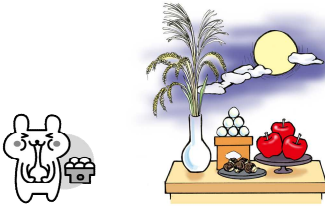



















令和5年度 9月分 学校給食献立表




いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金						
献立	<p>旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜といわれています。お月見にはすすきやだんごが供えられます。また十五夜にはさといも、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれています。</p> <p>だんごは丸い形のもののほか、関西などでは先がとがった形のだんごを供えます。このほか、くりやかき、なしなど、秋の収穫物も供えられています。またどちらかひとつだけ月見をするを片見月といって、昔から縁起が悪いとされ、両方の月見を行うのが習わしでした。</p>			<p>9月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 650Kcal 中 841Kcal</p> <p>たんぱく質 小 28.2g 中 36.7g</p> <p>脂肪 小 26.0% 中 25.9%</p> <p>(エネルギーに対して)</p> <p>9月の給食費の引き落としは10月2日(月)です。</p> <p>9月の中学生飲用牛乳は250ccになります。</p>		<p>1日</p> <p>④セサミサラダ ①牛乳</p> <p>かける</p> <p>②麦ごはん ③ポークカレー</p>					
	<p>今年は十五夜が、9月29日(金) 十三夜が、10月27日(金)です。 家族で月を眺めてみましょう。</p> 					 <p>小 700kcal 中 901kcal 小 27.3g 中 35.4g</p>					
エネルギー たんぱく質											

献立	<p>4日</p> <p>④春雨のゴマドレサラダ ①牛乳</p> <p>②ごはん ③麻婆豆腐</p>	<p>5日</p> <p>④野菜のミンチカツ ⑤キャベツ ⑥マイティソース</p> <p>はさむ</p> <p>②バーガーパン ③クラムチャウダー</p>	<p>6日</p> <p>④くると小魚の佃煮 ①牛乳</p> <p>②ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮</p>	<p>7日</p> <p>④フルーツポンチ ①牛乳</p> <p>②バターパン ③ペンのミートソース</p>	<p>8日</p> <p>④鶏肉と苦瓜の揚げ煮 ①牛乳</p> <p>②ごはん ③沢煮わん</p>				
									
エネルギー たんぱく質	小 631kcal 中 899kcal 小 25.4g 中 42.1g	小 666kcal 中 885kcal 小 31.2g 中 38.8g	小 696kcal 中 937kcal 小 30.4g 中 37.0g	小 674kcal 中 937kcal 小 26.7g 中 37.0g	小 637kcal 中 800kcal 小 26.4g 中 33.8g				

献立	<p>11日</p> <p>④五目きんぴら ①牛乳</p> <p>②ごはん ③さつまい</p>	<p>12日</p> <p>④レバーとポテのスパイス揚げ ①牛乳 ⑤マーシャルピンズ</p> <p>はさむ</p> <p>②コッパン ③ジュリアンスープ</p>	<p>13日</p> <p>④しらすと卵のふりかけ ①牛乳</p> <p>②ごはん ③いりどり</p>	<p>14日</p> <p>④ひじきとナッツのサラダ ①牛乳</p> <p>②レーズンパン ③カレーうどん</p>	<p>15日</p> <p>④もやしのナムル ①牛乳 ⑤ぶどうゼリー</p> <p>かける</p> <p>②麦ごはん ③中華どんの具</p>				
									
エネルギー たんぱく質	小 676kcal 中 859kcal 小 28.0g 中 35.5g	小 618kcal 中 792kcal 小 23.7g 中 30.8g	小 613kcal 中 813kcal 小 29.3g 中 37.9g	小 608kcal 中 819kcal 小 24.6g 中 33.0g	小 631kcal 中 802kcal 小 27.6g 中 36.1g				

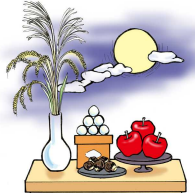

献立	<p>18日</p> <p>敬老の日</p> 	<p>19日</p> <p>④チャブチェ ①牛乳 ⑤黒豆きなこクリーム</p> <p>はさむ</p> <p>②米粉入りコッパン ③ホウレンソウとアサリのスープ</p>	<p>20日</p> <p>④牛肉手巻きの具 ①牛乳 ⑤手巻きのり</p> <p>はさむ</p> <p>②すしめし ③あおり汁</p>	<p>21日</p> <p>④ハンバーグ ⑤キャベツ ①牛乳 ⑥スライスチーズ</p> <p>はさむ</p> <p>②バーガーパン ③ABCスープ</p>	<p>22日</p> <p>④三色そぼろの具 ①牛乳</p> <p>かける</p> <p>②麦ごはん ③キムチ鍋</p>		
							
エネルギー たんぱく質	小 604kcal 中 784kcal 小 28.5g 中 37.3g	小 613kcal 中 781kcal 小 26.3g 中 33.3g	小 626kcal 中 820kcal 小 30.3g 中 38.8g	小 661kcal 中 848kcal 小 32.1g 中 40.6g			

献立	<p>25日</p> <p>④たくあんきんぴら ①牛乳</p> <p>②ごはん ③大豆の五目煮</p>	<p>26日</p> <p>④豚肉のソース炒め ①牛乳 ⑤みかんジャム</p> <p>はさむ</p> <p>②コッパン ③豆乳ポタージュ</p>	<p>27日</p> <p>④かつお腹皮とごぼうの甘辛揚げ ①牛乳</p> <p>②ごはん ③あげもやしのみそ汁</p>	<p>28日</p> <p>④ジュシーフルーツ ①牛乳</p> <p>②ミルクパン ③ポークビーンズ</p>	<p>29日</p> <p>④かつおみそ ①牛乳 ⑤十五夜デザート</p> <p>②ごはん ③高野豆腐の卵とじ</p>				
									
エネルギー たんぱく質	小 680kcal 中 874kcal 小 28.9g 中 36.8g	小 618kcal 中 814kcal 小 30.0g 中 39.8g	小 672kcal 中 850kcal 小 26.8g 中 34.3g	小 650kcal 中 860kcal 小 27.7g 中 37.7g	小 663kcal 中 837kcal 小 30.4g 中 39.7g				

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和5年度 9月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

		月	火	水	木	金			
献立	旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜といわれています。お月見にはすすきやだんごが供えられます。また十五夜にはさといも、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれています。 だんごは丸いもののほか、関西などでは先がとがった形のだんごを供えます。このほか、くりやかき、なしなど、秋の収穫物も供えられています。またどちらかひとつだけ月見をすることを片見月といって、昔から縁起が悪いとされ、両方の月見を行うのが習わしでした。					9月の平均栄養量 エネルギー 小 650Kcal 中 841Kcal たんぱく質 小 28.2g 中 36.7g 脂 肪 小 26.0% 中 25.9% (エネルギーに対して) 9月の給食費の引き落としは10月2日(月)です。 9月の中学生飲用牛乳は250ccになります。	1日 ④セサミサラダ ①牛乳 かける ②麦ごはん ③ポークカレー ①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 ひきわり大豆 ③スキムミルク ヨーグルト チーズ ③たまねぎ にんにく にんにく グリンピース ③リンゴピューレ ④きゅうり にんにく ④キャベツ コーン ②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 小麦粉 ③さとう 水あめ ④ごま すりごま さとう 小 700kcal 中 901kcal 小 27.3g 中 35.4g		
	主にからだをつくるものになるもの								
	主に体の調子を整えるもの	今年は十五夜が、9月29日(金) 十三夜が、10月27日(金)です。 家族で月を眺めてみましょう。							
	主に熱や力になるもの								
	エネルギーたんぱく質								
献立	4日	④春雨のゴマドレサラダ ①牛乳 ②ごはん ③麻婆豆腐	5日 ④野菜のミンチカツ ⑤キャベツ ⑥マイティソース ②バーガーパン ③クラムチャウダー ①牛乳 ③とり肉 あさり 牛乳 スキムミルク ③白花生ペースト ④とり肉 ぶた肉 植物性たん白	6日 ④くるとみと小魚の佃煮 ①牛乳 ②ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮 ①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ちくわ こんぶ ③麦みそ ④煮干し	7日 ④フルーツポンチ ①牛乳 ②バターパン ③ペンネのミートソース ①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 スキムミルク ③チーズ	8日 ④鶏肉と苦瓜の揚げ煮 ①牛乳 ②ごはん ③沢煮わん ①牛乳 ③ぶた肉 ④とり肉			
	主にからだをつくるものになるもの	①牛乳 ③とうふ ぶた肉 脱脂大豆 赤みそ ③ひきわり大豆	①牛乳 ③とり肉 あさり 牛乳 スキムミルク ③白花生ペースト ④とり肉 ぶた肉 植物性たん白	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ちくわ こんぶ ③麦みそ ④煮干し	①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 スキムミルク ③チーズ	①牛乳 ③ぶた肉 ④とり肉			
	主に体の調子を整えるもの	③にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ③にら にんにく しょうが ④にんにく きゅうり ほうれん草	③玉ねぎ にんにく アスパラガス コーン にんにく クリームコーン ④玉ねぎ にんにく 枝豆 コーン キャベツ しょうが ⑤キャベツ ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんにく セロリ	③しょうが こんにやく とうがん にんにく ③きぬさや	③にんにく 玉ねぎ パセリ にんにく ③トマトピューレ ④みかん パイン 黄桃 ④ぶどう果汁	③えのきたけ 大根 玉ねぎ ごぼう にんにく ③干しいたけ 糸こんにやく 葉ねぎ ④にがり しょうが にんにく			
	主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③さとう ごま油 でん粉 ④緑豆春雨 さとう ごま油 ごま	②バーガーパン ③じゃがいも 油 小麦粉 豚脂 さとう ③水あめ ④パン粉 でん粉 さとう 米粉 油 ⑥さとう	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④くるとみ さとう 水あめ	②バターパン ③ペンネ 油 小麦粉 さとう ③でん粉 ラード ④ナタデココ さとう	②米 強化米 ③油 ④でん粉 油 さとう			
	エネルギーたんぱく質	小 631kcal 中 899kcal 小 25.4g 中 42.1g	小 666kcal 中 885kcal 小 31.2g 中 38.8g	小 696kcal 中 937kcal 小 30.4g 中 37.0g	小 674kcal 中 937kcal 小 26.7g 中 37.0g	小 637kcal 中 800kcal 中 26.4g 中 33.8g			
献立	11日	④五目きんぴら ①牛乳 ②ごはん ③さつま汁	12日 ④レバーとポテトのスパイス揚げ ⑤マーシャルピンズ ②コッペパン ③ジュリアンスープ ①牛乳 ③ベーコン ④とり肝 とり粉肝 みそ ⑤大豆粉 脱脂粉乳	13日 ④しらすと卵のふりかけ ①牛乳 ②ごはん ③いりどり ①牛乳 ③とり肉 ④しらす干し たまご ④わかめ 鰹節調味料	14日 ④ひじきとナッツのサラダ ①牛乳 ②レーズンパン ③カレーうどん ①牛乳 ③とり肉 さつまあげ 油あげ ④ひじき	15日 ④もやしのナムル ①牛乳 ⑤ぶどうゼリー ②麦ごはん ③中華どんの具 ①牛乳 ③ぶた肉 いか えび うずらたまご ③脱脂大豆粉			
	主にからだをつくるものになるもの	①牛乳 ③とり肉 中あげ 麦みそ ④ぶた肉 ちくわ 油あげ	①牛乳 ③ベーコン ④とり肝 とり粉肝 みそ ⑤大豆粉 脱脂粉乳	①牛乳 ③とり肉 ④しらす干し たまご ④わかめ 鰹節調味料	①牛乳 ③とり肉 さつまあげ 油あげ ④ひじき	①牛乳 ③ぶた肉 いか えび うずらたまご ③脱脂大豆粉			
	主に体の調子を整えるもの	③こんにやく にんにく 大根 ごぼう 葉ねぎ ③干しいたけ しょうが ④ごぼう にんにく ④枝豆	③玉ねぎ キャベツ にんにく セロリー ③パセリ	③たけのこ にんにく ごぼう こんにやく ③れんこん 大根 きぬさや 干しいたけ ③しょうが	③にんにく 玉ねぎ 白菜 深ねぎ ④にんにく キャベツ きゅうり コーン	③玉ねぎ 白菜 にんにく たけのこ きくらげ ③きぬさや しょうが にんにく ④にんにく ④きゅうり もやし にんにく ⑤ぶどう果汁			
	主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④ごま油 ごま さとう	②コッペパン ③じゃがいも ④じゃがいも ④油 さとう でん粉 ⑤油 さとう ココア	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま 油 さとう	②レーズンパン ③うどん でん粉 油 ④アーモンド 油 はちみつ さとう	②米 麦 強化米 ③油 でん粉 ごま油 ④ごま ごま油 さとう ⑤さとう			
	エネルギーたんぱく質	小 676kcal 中 859kcal 小 28.0g 中 35.5g	小 618kcal 中 792kcal 小 23.7g 中 30.8g	小 613kcal 中 813kcal 小 29.3g 中 37.9g	小 608kcal 中 819kcal 小 24.6g 中 33.0g	小 631kcal 中 802kcal 小 27.6g 中 36.1g			
献立	18日	 敬老の日				19日 ④チャブチェ ⑤黒豆きなこ クリーム ②米粉入りコッペパン ③ホウレンカとアサリのスープ ①牛乳 ③たまご あさり 脱脂大豆粉 ④ぶた肉 ⑤きなこ 乳製品 ③にんにく 深ねぎ ほうれん草 えのきたけ ③白菜 にんにく ④にんにく たけのこ ④ピーマン にんにく しょうが きくらげ ②米粉入りパン ③でん粉 油 ④緑豆春雨 ④油 さとう ごま ごま油 ⑤油 さとう 水あめ 小 604kcal 中 784kcal 小 28.5g 中 37.3g	20日 ④牛肉手巻きの具 ⑤手巻のり ②すしめし ③あおりの汁 ①牛乳 ③あさりのり とうふ ④牛肉 ⑤のり ③えのきたけ にんにく 干しいたけ 葉ねぎ ④にんにく ごぼう いんげん ②米 強化米 さとう ④ごま さとう ごま油 小 613kcal 中 781kcal 小 26.3g 中 33.3g	21日 ④ハンバーグ ⑤キャベツ ⑥スライスチーズ ②バーガーパン ③ABCスープ ①牛乳 ③とり肉 ④ぶた肉 とり肉 ④植物性たん白 ⑥チーズ ③玉ねぎ にんにく セロリー 枝豆 ④玉ねぎ ⑤キャベツ ②バーガーパン ③マカロニ じゃがいも ③油 ④でん粉 さとう 油 豚脂 小 626kcal 中 820kcal 小 30.3g 中 38.8g	22日 ④三色そぼろの具 ①牛乳 ②麦ごはん ③キムチ鍋 ①牛乳 ③ぶた肉 とうふ 赤みそ ④とり肉 たまご ③白菜キムチ漬け にんにく えのきたけ ③もやし にら 深ねぎ 白菜 にんにく ④しょうが 枝豆 ②米 麦 強化米 ④さとう でん粉 油 小 661kcal 中 848kcal 小 32.1g 中 40.6g
	主にからだをつくるものになるもの								
	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	25日	④たくあんきんぴら ①牛乳 ②ごはん ③大豆の五目煮	26日 ④豚肉のソース炒め ①牛乳 ⑤みかんジャム ②コッペパン ③豆乳ポタージュ ①牛乳 ③とり肉 白花生ペースト 豆乳 ③スキムミルク ④ぶた肉 ③玉ねぎ にんにく クリームコーン コーン ③にんにく ほうれん草 ④にんにく ピーマン 枝豆 ⑤みかん ②コッペパン ③じゃがいも 油 さとう 小麦粉 豚脂 ③生クリーム 水あめ ④油 さとう ⑤さとう 水あめ 小 618kcal 中 814kcal 小 30.0g 中 39.8g	27日 ④かつお腹皮とごぼうの甘辛揚げ ①牛乳 ②ごはん ③あげともやしのみそ汁 ①牛乳 ③中あげ 麦みそ ④かつお腹皮 ③もやし にんにく 大根 干しいたけ ③深ねぎ ④れんこん ごぼう ②米 強化米 ③じゃがいも ④油 ごま ④でん粉 さとう はちみつ 小 672kcal 中 850kcal 小 26.8g 中 34.3g	28日 ④ジューシーフルーツ ①牛乳 ②ミルクパン ③ポークビーンズ ①牛乳 ③ぶた肉 大豆 レッドキドニー ③ひよこ豆 チーズ スキムミルク ③にんにく 玉ねぎ 枝豆 トマトピューレ ③にんにく ④みかん パイン 黄桃 甘夏 ④みかん果汁 レモン果汁 ②ミルクパン ③じゃがいも 小麦粉 油 さとう 小 650kcal 中 860kcal 小 27.7g 中 37.7g	29日 ④かつおみそ ①牛乳 ⑤十五夜デザート ②ごはん ③高野豆腐の卵とじ ①牛乳 ③とり肉 たまご こうやどうふ ④かつおなま節 牛乳 麦みそ ⑤寒天 ③にんにく 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ ③しめじ ⑤みかん果汁 レモン果汁 ②米 強化米 ③さとう 油 ④油 さとう ごま ⑤さとう 水あめ 油脂 小 663kcal 中 837kcal 小 30.4g 中 39.7g			
	主にからだをつくるものになるもの	①牛乳 ③大豆 とり肉 中あげ さつまあげ ③昆布 ④ベーコン しらす干し かつお節	①牛乳 ③とり肉 白花生ペースト 豆乳 ③スキムミルク ④ぶた肉	①牛乳 ③中あげ 麦みそ ④かつお腹皮	①牛乳 ③ぶた肉 大豆 レッドキドニー ③ひよこ豆 チーズ スキムミルク	①牛乳 ③とり肉 たまご こうやどうふ ④かつおなま節 牛乳 麦みそ ⑤寒天			
	主に体の調子を整えるもの	③にんにく 大根 こんにやく いんげん ④たくあん(大根) しそ葉	③玉ねぎ にんにく クリームコーン コーン ③にんにく ほうれん草 ④にんにく ピーマン 枝豆 ⑤みかん	③もやし にんにく 大根 干しいたけ ③深ねぎ ④れんこん ごぼう	③にんにく 玉ねぎ 枝豆 トマトピューレ ③にんにく ④みかん パイン 黄桃 甘夏 ④みかん果汁 レモン果汁	③にんにく 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ ③しめじ ⑤みかん果汁 レモン果汁			
	主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま さとう 油	②コッペパン ③じゃがいも 油 さとう 小麦粉 豚脂 ③生クリーム 水あめ ④油 さとう ⑤さとう 水あめ	②米 強化米 ③じゃがいも ④油 ごま ④でん粉 さとう はちみつ	②ミルクパン ③じゃがいも 小麦粉 油 さとう	②米 強化米 ③さとう 油 ④油 さとう ごま ⑤さとう 水あめ 油脂			
	エネルギーたんぱく質	小 680kcal 中 874kcal 小 28.9g 中 36.8g	小 618kcal 中 814kcal 小 30.0g 中 39.8g	小 672kcal 中 850kcal 小 26.8g 中 34.3g	小 650kcal 中 860kcal 小 27.7g 中 37.7g	小 663kcal 中 837kcal 小 30.4g 中 39.7g			

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。