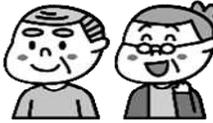


令和5年度 9月分 学校給食献立表

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>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> 				
エネルギー				小 700kcal	中 901kcal
たんぱく質				小 27.3g	中 35.4g

献立	4日	5日	6日	7日	8日
	<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>④野菜のミンチカツ ⑤キャベツ ⑥マイティソース ①牛乳</p>  <p>②バーガーパン ③クラムチャウダー</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>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>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	小 631kcal 中 899kcal	小 666kcal 中 885kcal	小 696kcal 中 937kcal	小 674kcal 中 937kcal	小 637kcal 中 800kcal
たんぱく質	小 25.4g 中 42.1g	小 31.2g 中 38.8g	小 30.4g 中 37.0g	小 26.7g 中 37.0g	小 26.4g 中 33.8g
献立	11日	12日	13日	14日	15日
	<p>④五目きんぴら ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③さつまい</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>②コッパン ③ジュリアンスープ</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>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>④もやしのナムル ①牛乳 ⑤ぶどうゼリー</p>  <p>②麦ごはん ③中華どんの具</p>
エネルギー	小 676kcal 中 859kcal	小 618kcal 中 792kcal	小 613kcal 中 813kcal	小 608kcal 中 819kcal	小 631kcal 中 802kcal
たんぱく質	小 28.0g 中 35.5g	小 23.7g 中 30.8g	小 29.3g 中 37.9g	小 24.6g 中 33.0g	小 27.6g 中 36.1g
献立	18日	19日	20日	21日	22日
	<p>敬老の日</p> 	<p>④チャプチェ ①牛乳 ⑤黒豆きなこクリーム</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>④牛肉手巻きの具 ①牛乳 ⑤手巻きのり</p>  <p>②すしめし ③あおりの汁</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>②バーガーパン ③ABCスープ</p>	<p>④三色そぼろの具 ①牛乳</p>  <p>②麦ごはん ③キムチ鍋</p>
エネルギー	小 604kcal 中 784kcal	小 613kcal 中 781kcal	小 626kcal 中 820kcal	小 661kcal 中 848kcal	
たんぱく質	小 28.5g 中 37.3g	小 26.3g 中 33.3g	小 30.3g 中 38.8g	小 32.1g 中 40.6g	
献立	25日	26日	27日	28日	29日
	<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>④豚肉のソース炒め ①牛乳 ⑤みかんジャム</p>  <p>②コッパン ③豆乳ポタージュ</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>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>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	小 680kcal 中 874kcal	小 618kcal 中 814kcal	小 672kcal 中 850kcal	小 650kcal 中 860kcal	小 663kcal 中 837kcal
たんぱく質	小 28.9g 中 36.8g	小 30.0g 中 39.8g	小 26.8g 中 34.3g	小 27.7g 中 37.7g	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	<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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <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> </div> 			<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>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>小 700kcal 中 901kcal 小 27.3g 中 35.4g</p>
	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	4日	5日	6日	7日	8日	
	④春雨のゴマドレサラダ ①牛乳	④野菜のミンチカツ ⑤キャベツ ①牛乳 ⑥マイティソース	④くろみと小魚の佃煮 ①牛乳	④フルーツポンチ ①牛乳	④鶏肉と苦瓜の揚げ煮 ①牛乳	
	②ごはん ③麻婆豆腐	②バーガーパン ③クラムチャウダー はさむ	②ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮	②バターパン ③ペンネのミートソース	②ごはん ③沢煮わん	
	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白大豆ペースト 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	
	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	
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くろみ 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 小 631kcal 中 899kcal たんぱく質 小 25.4g 中 42.1g	エネルギー 小 666kcal 中 885kcal たんぱく質 小 31.2g 中 38.8g	エネルギー 小 696kcal 中 937kcal たんぱく質 小 30.4g 中 37.0g	エネルギー 小 674kcal 中 937kcal たんぱく質 小 26.7g 中 37.0g	エネルギー 小 637kcal 中 800kcal たんぱく質 小 26.4g 中 33.8g		
献立	11日	12日	13日	14日	15日	
	④五目きんぴら ①牛乳	④レバーとポテトのスパイス揚げ ①牛乳 ⑤マーシャルピンズ	④しらすと卵のふりかけ ①牛乳	④ひじきとナッツのサラダ ①牛乳	④もやしのナムル ①牛乳 ⑤ぶどうゼリー	
	②ごはん ③さつま汁	②コッペパン ③ジュリアンスープ	②ごはん ③いりどり	②レーズンパン ③カレーうどん	②麦ごはん ③中華どんの具	
	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とり肉 とうり粉肝 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	
	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	
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 小 676kcal 中 859kcal たんぱく質 小 28.0g 中 35.5g	エネルギー 小 618kcal 中 792kcal たんぱく質 小 23.7g 中 30.8g	エネルギー 小 613kcal 中 813kcal たんぱく質 小 29.3g 中 37.9g	エネルギー 小 608kcal 中 819kcal たんぱく質 小 24.6g 中 33.0g	エネルギー 小 631kcal 中 802kcal たんぱく質 小 27.6g 中 36.1g		
献立	18日	19日	20日	21日	22日	
	敬老の日	④チャプチェ ①牛乳 ⑤黒豆きなこ クリーム	④牛肉手巻きの具 ①牛乳 ⑤手巻のり	④ハンバーグ ⑤キャベツ ①牛乳 ⑥スライスチーズ	④三色そぼろの具 ①牛乳	
	②ごはん ③大豆の五目煮	②米粉入りコッペパン ③ホウレンカとアサリのスープ	②すしめし ③あおりの汁	②バーガーパン ③ABCスープ	②麦ごはん ③キムチ鍋	
	①牛乳 ③大豆 とうり肉 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たまご あさり 脱脂大豆粉 ④ぶた肉 ⑤きなこ 乳製品	①牛乳 ③あおさのり とうふ ④牛肉 ⑤のり	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	①牛乳 ③ぶた肉 とうふ 赤みそ ④とり肉 たまご	
	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	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	③玉ねぎ にんにく セロリー 枝豆 ④玉ねぎ ⑤キャベツ	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 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま さとう 油	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	②米 強化米 さとう ④ごま さとう ごま油	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	②米 麦 強化米 ④さとう でん粉 油		
エネルギー 小 680kcal 中 874kcal たんぱく質 小 28.9g 中 36.8g	エネルギー 小 604kcal 中 784kcal たんぱく質 小 28.5g 中 37.3g	エネルギー 小 613kcal 中 781kcal たんぱく質 小 26.3g 中 33.3g	エネルギー 小 626kcal 中 820kcal たんぱく質 小 30.3g 中 38.8g	エネルギー 小 661kcal 中 848kcal たんぱく質 小 32.1g 中 40.6g		
献立	25日	26日	27日	28日	29日	
	④たくあんきんぴら ①牛乳	④豚肉のソース炒め ①牛乳 ⑤みかんジャム	④かつお腹皮とごぼうの甘辛揚げ ①牛乳	④ジューシーフルーツ ①牛乳	④かつおみそ ①牛乳 ⑤十五夜デザート	
	②ごはん ③大豆の五目煮	②コッペパン ③豆乳ポタージュ	②ごはん ③あげともやしのみそ汁	②ミルクパン ③ポークビーンズ	②ごはん ③高野豆腐の卵とじ	
	①牛乳 ③大豆 とうり肉 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 白大豆ペースト 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	
	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	
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 小 680kcal 中 874kcal たんぱく質 小 28.9g 中 36.8g	エネルギー 小 618kcal 中 814kcal たんぱく質 小 30.0g 中 39.8g	エネルギー 小 672kcal 中 850kcal たんぱく質 小 26.8g 中 34.3g	エネルギー 小 650kcal 中 860kcal たんぱく質 小 27.7g 中 37.7g	エネルギー 小 663kcal 中 837kcal たんぱく質 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。