

# 令和5年度 9月



# 献立表

| 日・曜            | 1日(金)  | 4日(月)  | 5日(火)   | 6日(水)  | 7日(木)  | 8日(金)   | 11日(月)  | 12日(火)   | 13日(水)  | 14日(木)   |
|----------------|--|--|---|--|--|---|---|--|---|--|
| 献立名            | 豚丼<br>味噌汁<br>牛乳  | ごはん<br>さつまい<br>豚肉の甘辛煮<br>牛乳  | コッペパン<br>マカロニスープ<br>ポテトソテー<br>のむヨーグルト(コアア)  | ごはん<br>沢煮椀<br>鯖のピリ辛煮<br>味付けのり<br>牛乳  | 小型パン<br>なす入りミートスパゲティ<br>豆サラダ<br>牛乳   | <b>図書給食</b><br>ごはん<br>八宝菜<br>揚げギョウザ<br>牛乳   | かやくごはん<br>わかめうどん<br>厚揚げの煮物<br>牛乳  | コッペパン<br>白菜と鶏団子のスープ<br>バーベキューソテー<br>のむヨーグルト(プレーン)  | ごはん<br>えのきすまし汁<br>魚の南蛮漬け<br>瀬戸風味ふりかけ<br>牛乳  | ほんのり甘いパン<br>鶏肉とコーンのスープ<br>豚肉とピーマンの炒め物<br>牛乳  |
| 材料名および三食栄養     | 精白米<br>豆腐<br>わかめ<br>麩<br>大根<br>人参<br>青ねぎ<br>赤味噌<br>白みそ<br>けずりぶし<br>だし汁 | 黄 精白米<br>赤 鶏肉<br>赤 豆腐<br>赤 里芋<br>黄 大根<br>緑 人参<br>赤 青ねぎ<br>赤 赤味噌<br>赤 白みそ<br>赤 けずりぶし<br>赤 だし汁 | 黄 精白米<br>赤 鶏肉<br>赤 シェルマカロニ<br>赤 人参<br>赤 玉ねぎ<br>赤 キャベツ<br>赤 うす口醤油<br>赤 塩<br>赤 胡椒<br>赤 鶏がら<br>赤 スープ | 黄 精白米<br>赤 豚肉<br>赤 かまぼこ<br>赤 ごぼう<br>赤 人参<br>赤 筍<br>赤 しいたけ<br>赤 青ねぎ<br>赤 うす口醤油<br>赤 塩<br>赤 けずりぶし<br>赤 だし汁 | 黄 小型パン<br>黄 ハーフスパゲティ<br>赤 豚ミンチ<br>赤 玉ねぎ<br>赤 人参<br>赤 なす<br>赤 にんにく<br>赤 セロリ<br>赤 トマトピューレ<br>赤 ケチャップ<br>赤 ウスターソース<br>赤 サラダ油<br>赤 塩<br>赤 胡椒 | 黄 精白米<br>黄 ハーフスパゲティ<br>赤 豚ミンチ<br>赤 玉ねぎ<br>赤 人参<br>赤 なす<br>赤 にんにく<br>赤 セロリ<br>赤 トマトピューレ<br>赤 ケチャップ<br>赤 ウスターソース<br>赤 サラダ油<br>赤 塩<br>赤 胡椒 | 黄 精白米<br>黄 豚肉<br>黄 イカ<br>黄 うずら卵<br>黄 白菜<br>黄 玉ねぎ<br>黄 人参<br>黄 筍<br>黄 もやし<br>黄 ビーマン<br>黄 干し椎茸<br>黄 ごま油<br>黄 うす口醤油<br>黄 酒 | 黄 精白米<br>黄 かやくごはんの素<br>赤 うどん<br>赤 鶏肉<br>赤 油揚げ<br>赤 かまぼこ<br>赤 わかめ<br>赤 人参<br>赤 うす口醤油<br>赤 塩<br>赤 胡椒<br>赤 鶏がら<br>赤 豚骨<br>赤 スープ | 黄 精白米<br>赤 鶏肉<br>赤 豆腐<br>赤 かまぼこ<br>赤 人参<br>赤 えのき<br>赤 青ねぎ<br>赤 うす口醤油<br>赤 塩<br>赤 けずりぶし<br>赤 だし汁 | 黄 ほんのり甘いパン<br>赤 鶏肉<br>赤 卵<br>赤 玉ねぎ<br>赤 人参<br>赤 ホールコーン<br>赤 青ねぎ<br>赤 片栗粉<br>赤 うす口醤油<br>赤 塩<br>赤 胡椒<br>赤 鶏がら<br>赤 スープ |
| エネルギー/たんぱく質/脂質 | 633kcal 27.4g 16.9g  | 650kcal 30.5g 18.3g  | 662kcal 23.3g 16.4g   | 641kcal 31.1g 20.3g  | 687kcal 29.1g 24.2g  | 732kcal 24.6g 27.7g   | 653kcal 29.3g 16.5g   | 717kcal 30.1g 22.1g  | 672kcal 35.2g 17.2g   | 681kcal 31.2g 24.1g  |

赤: 赤色の食品...体をつくるもとになるもの    黄: 黄色の食品...熱や力になるもの    緑: 緑色の食品...体の調子をととのえるもの

## 今月の図書給食



9月8日(金) 揚げぎょうざ 「ぎょうざつったの」 きむらよしお作 福音館書店

お母さんとお父さんが出かけたので、お留守番をしているウナちゃん。  
ぎょうざが食べたくなり、公園にいる友だちとみんなでぎょうざを作ることに。  
けれども最後はぐちゃぐちゃになってしまい、友だちは「おいしくなさそう」と言って  
片付けもせずに帰ろうとします。  
その時、お母さんが戻ってきて...

みなさんは、ぎょうざを手作りしたことはありますか？  
物語では、肉の代わりに魚の缶詰を使う作り方が描かれていますがこれはこれでおいしそう！  
ちなみに、給食に出てくるぎょうざは豚肉と鶏肉を使って作られています。



