

9月 予定献立表

								摂取基準	
								小学校・中学年	中学生
								エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
								たんぱく質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13～20%	
								脂質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20～30%	
								塩分：2.0g未満	塩分：2.5g未満
日 (曜日)	献立	赤の仲間 おもに体の組織をつくる		緑の仲間 おもに体の調子を整える		黄の仲間 おもにエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
1 (月)	ご飯 牛乳 さんまかば焼き缶 (小1切、中2切) カミカミサラダ 防災の日献立 玉ねぎとコーンのスープ 手作り小魚ぶりかけ ヨーグルト (学配)	さんまかば焼き缶 とり肉 さばぶし	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ、青のり ヨーグルト			ご飯 さとう さとう		エネルギー 593kcal たんぱく質15.9% 脂質25.5% 塩分2.0g	エネルギー 798kcal たんぱく質15.8% 脂質25.9% 塩分2.8g
2 (火)	ぶたとにらのキムチいため 春雨とわかめのあえもの ふとさやいんげんのみそ汁 和梨	ぶた肉 かまぼこ 油あげ、みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	にら にんじん さやいんげん	白菜キムチ、キャベツ、もやし、 きゅうり、えだ豆 和梨	ご飯 さとう 春雨、さとう	ごま油、ごま 油、ごま油	604 18.3 26.5 2.4	774 17.7 24.5 3.1
3 (水)	豊田小6年生・米養長井校6年生バイキング給食 ご飯 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 切りこんぶ煮 じゃがいものレインボーみそ汁	ホキ さつまあげ 生あげ、レインボー仕込みみそ	牛乳 こんぶ	パプリカ にんじん	コーン ごぼう、こんにゃく しめじ、長ねぎ	ご飯 さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油	564 17.2 30.8 2.2	727 16.3 28.3 2.8
4 (木)	ご飯 牛乳 かつおのつけ焼き あげなすのみそいため すまし汁 ミニトマト (2ク)	かつお ぶた肉、みそ とうふ、なると	牛乳 わかめ	にんじん、ピーマン ミニトマト	なす、玉ねぎ えのきたけ、長ねぎ	ご飯 さとう さとう		641 18.6 32.6 2.4	820 17.9 30.4 2.9
5 (金)	西根小6年生バイキング給食 ご飯 牛乳 とり肉のカレーあげ (2ク) ひじきいり煮 とうふとにらのスープ	とり肉 さつまあげ、大豆 ベーコン	牛乳 ひじき		しょうが こんにゃく、グリーンピース しめじ	ご飯 でんぷん、米粉 さとう	油 油	638 17.4 37.2 2.3	827 16.9 35.6 3.1
8 (月)	ご飯 牛乳 青焼き 小松菜とハムのからしびたし なめこのみそ汁 山形県産サンプリーン	青焼き 草佃ハム みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん、小松菜	キャベツ、もやし なめこ、大根、長ねぎ サンプリーン	ご飯 さとう	油	635 11.9 33.9 2.1	753 12.0 29.2 2.5
9 (火)	ご飯 牛乳 めばるの塩こうじ焼き 米粉めんサラダ あさりの中華スープ バナナ	めばる 草佃ハム あさり、とうふ	牛乳	にんじん オングレン菜	きゅうり、きくらげ、コーン えのきたけ、干ししいたけ バナナ	ご飯 米粉めん、さとう でんぷん	油	603 19.1 19.6 2.2	755 18.5 17.5 2.8
10 (水)	麦入りご飯 牛乳 きのこ入りシュウマイ (2ク) 五色納豆 肉じゃが	きのこ入りシュウマイ 納豆、草佃ハム、かつおぶし	牛乳 のり			ご飯、麦 さとう		611 17.7 23.6 1.8	814 16.9 21.8 2.6
11 (木) ★	ご飯 牛乳 とり天 野菜のさっぱり梅あえ 玉ねぎのみそ汁 型抜きチーズ	とり肉 油あげ、みそ	牛乳 煮干し粉 チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、梅 玉ねぎ、もやし	ご飯 小麦粉 さとう	油 ごま	651 19.3 35.7 2.2	828 18.8 33.0 2.7
12 (金)	ご飯 牛乳 モロのあげてりかけ いかとわかめのレモンじょうゆあえ ごまみそどん汁	もうかざめ いか ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳 わかめ		しょうが キャベツ、きゅうり、レモン	ご飯 でんぷん、さとう さとう	油 ごま	604 19.2 27.6 2.2	777 18.3 25.6 2.9
15 (月)	敬老の日								
16 (火) ★	三色丼 (もち玄米入りご飯) 牛乳 にんじんサラダ あげなすのみそ汁	とり肉 ツナ みそ	卵 牛乳		しょうが、グリーンピース レモン なす、干ししいたけ	ご飯、もち玄米、さとう マカロニ、さとう		701 20.1 29.8 2.6	907 19.7 27.8 3.2
17 (水)	ご飯 牛乳 いかのたつたあげ 切り干し大根のりマヨサラダ あさりのみそ汁 バナナ	いか ツナ あさり、とうふ、みそ	牛乳 のり 煮干し粉		しょうが にんじん 切り干し大根、きゅうり、キャベツ 長ねぎ バナナ	ご飯 でんぷん 油 オリーブ油、ごま ノンエッグマヨネーズ		697 17.8 31.8 2.1	877 17.2 30.4 2.6
18 (木)	米粉フレンド食パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース いりどりサラダ 米粉と豆腐のかぼちゃスープ レインボー米粉カレー (ご飯)	ハンバーグ 豆腐 ぶた肉	牛乳			米粉フレンド食パン さとう		690 15.4 36.0 3.2	922 15.1 34.4 4.5
19 (金)	牛乳 菊花入りサラダ 豆腐バナナコッタはちみつレモン (学配)	豆腐 豆腐	牛乳			米粉 ご飯、じゃがいも	豆腐バター 油、米粉カレールウ	663 11.3 27.8 2.2	846 10.8 25.9 2.8
22 (月)	ご飯 牛乳 にしんの甘酢あんかけ (小1ク、中2ク) 野菜のごまあえ とりごぼうみそ汁	にしん とり肉、とうふ、みそ	牛乳			ご飯 でんぷん、さとう さとう	油 ごま	641 16.3 36.2 1.8	879 15.2 37.8 2.3
23 (火)	秋分の日								
24 (水)	ご飯 牛乳 ソースしみしめとんかつ じゃこキャベツのりあえ 大根と打ち豆のみそ汁	ロースかつ 油あげ、打ち豆、みそ	牛乳 ちりめんじゃこ、のり 煮干し粉			ご飯 さとう さとう		622 14.8 34.4 2.3	826 14.4 32.4 3.0
25 (木)	ご飯 牛乳 とり肉のバジルパン粉焼き 高野とうふの煮物 キャベツとわかめのみそ汁	とり肉 ぶた肉、高野とうふ 油あげ、みそ	牛乳 煮干し粉 わかめ、煮干し粉			ご飯 さとう さとう		658 19.9 34.7 2.2	852 19.5 33.1 3.0
26 (金)	ご飯 牛乳 あじの西京みそ焼き ハリハリサラダ 春雨のすまし汁 えびと大豆の甘辛煮	あじ、西京みそ なると えび、大豆	牛乳 こんぶ			ご飯 さとう 春雨、ふ	豆腐バター ごま油	624 18.0 28.8 2.0	802 17.4 26.6 2.9
29 (月)	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 こんがりキツネのサラダ とりとにらの吉野汁	さばのみそ煮 油揚げ とり肉	牛乳			ご飯 さとう でんぷん	油	612 19.8 31.9 2.3	800 19.5 30.0 3.1
30 (火)	長井小6年生バイキング給食 ご飯 牛乳 のり塩からあげ (2ク) 切り干し大根煮 さつまいもレインボーみそ汁	豆腐のり さつまあげ ぶた肉、油あげ レインボー仕込みみそ	牛乳			ご飯 米粉、でんぷん さとう	ごま油、油	674 16.4 34.9 1.8	873 15.9 33.3 2.4

★アレルギー対応食提供日

9/11 (木) “乳” 9/16 (火) “卵”

みなさんが給食で食べているご飯は
長井市産のレインボーブランド認証はえぬきです。
長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。
尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、
長井市産の食材が入る場合があります。
物資の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の
長井市産

〇米 〇大豆 〇打ち豆 〇レインボー仕込みみそ
〇長ねぎ 〇にんにく 〇えだ豆

(バイキング給食で使用) 〇馬のかみしめ 〇かぼちゃ 〇行者菜 〇ぶどう 〇メロン

*生産者のみなさん

酒井喜三さん (農) Nファームさん 尾形愛子さん 遠藤孝志さん 鈴木幸さん
安部真理さん 佐藤洋子さん 若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん

