



2019

9月献立表



はしは、きれいに洗って毎日持って来ましょう。

三豊市立詫間中学校

日・曜	スプーン	献立名			おもに体の組織をつくるもの		おもに体の調子を整えるもの		おもにエネルギーになるもの		給食で使う野菜の量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・果物など	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂種実類				
3火	スィートロールパン		ぶっかけうどん 夏野菜のかき揚げ きゅうりもみ パイン缶	油揚げ	牛乳 かえり わかめ ちりめん	ねぎ かぼちゃ にんじん	しょうが 玉ねぎ なす きゅうり パイン缶	パン うどん 砂糖 マロニー 天ぷら粉 薄力粉 希少糖入り りんご	ごま油 ごま	92	817	25.6	21.3	
4水	麦ごはん		さばのごまみそ焼き ゆで野菜のポン酢じょうゆあえ かぼちゃの煮物 ミントマト	さば みそ 豚肉 かつお節	牛乳	モロヘイヤ かぼちゃ にんじん 小松菜 さやいんげん ミントマト	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 希少糖入りシ ロップ	ごま油 ごま	247	815	33.5	19.8	
5木	親子丼		焼きししゃも ゴーヤと大豆の揚げ煮 なし	とり肉 卵 ちくわ 大豆	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ にがうり なし	米 麦 砂糖 かたくり粉 希少糖入りシ ロップ	ごま油 ごま	102	842	36.3	23.8	
6金	★ピザトースト		ひじきのマリネ 野菜のスープ煮 冷凍みかん	ベーコン 豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	ピーマン にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ 冬かん セロリー みかん	食パン 砂糖 じゃがいも	ごま油	148	784	31.3	26.8	
9月	バセリとちりめんの混ぜごはん		ねぶとの甘酢あえ いそ香和え 夏野菜のみそ汁 なし	油揚げ みそ	牛乳 塩昆布 ねぶと ちりめん	バセリ ねぎ にんじん 小松菜 かぼちゃ	しょうが キャベツ 玉ねぎ なす なし	米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま油 ごま	130	762	27.8	19.9	
10火	★コッペパン		手作りいちじくジャム かぼちゃのチーズ焼き わかめサラダ ポークビーンズ	ベーコン かまぼこ 大豆 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん 小松菜	いちじく レモン 玉ねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	196	845	35.0	27.7	
11水	麦ごはん		なす入り麻婆豆腐 野菜のナムル 大学いも	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ にら	玉ねぎ なす たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが もやし 細ねぎ	米 麦 砂糖 かたくり粉 さつまいも 水あめ	ごま油 ごま油 黒ごま ごま	167	851	29.2	25.0	
12木	肉もつそ		大豆のごま炒り もやしの甘酢づけ 高野豆腐の卵とじ ぶどう	牛肉 とり肉 豆腐 油揚げ 大豆 高野豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 かえり ちりめん	にんじん さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり ぶどう	米 麦 砂糖 希少糖入りシロップ (こんにやく)	ごま油 ごま	159	817	39.9	24.3	
13金	★レーズンパン		とり肉のガーリック焼き にんじんサラダ きのこソルト 手作りお月見ゼリー	とり肉 シーチキン ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ もも缶	レーズンパン 米 砂糖 希少糖入りシ ロップ	ごま油	90	780	38.6	21.3	
17火	★ミルクパン		ねぶとのから揚げ ごぼうとツナのサラダ カレースープ ぶどう	シーチキン 豚肉	牛乳 ねぶと	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし 玉ねぎ エリンギ グリーンピース ぶどう	ミルクパン かたくり粉 じゃがいも マカロニ	ごま油 ごま	126	803	34.5	25.1	
18水	麦ごはん		焼き豆腐の肉みそかけ キャベツの香りあえ 大豆とひじきの煮物	豆腐 豚肉 ちくわ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし れんこん ごぼう すだち	米 麦 砂糖 かたくり粉 希少糖入りシロップ (こんにやく)	ごま油 ごま	95	793	31.7	24.2	
19木	麦ごはん		さばの幽庵焼き おひたし 豚汁 なし	さば みそ 豚肉 かつお節	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう なし ゆず	米 麦 さつまいも (こんにやく)	ごま	115	801	35.3	19.5	
20金	スィートロールパン		ジャージャー麺 アーモンドじゃこ 手作りプリン	豚肉 牛肉 みそ 卵	牛乳 かえり	にんじん	玉ねぎ なす たけのこ 干しい たけ にんにく きゅ うり	スィートロールパン 中華めん 砂糖 かたくり粉 希少糖入 りんご マシュマロ	ごま油 アーモンド ごま	97	846	33.7	25.8	
24火	★バターロールパン		なす入りスパゲッティミートソース キャベツとパセリのサラダ きなこ豆 ぶどう	豚肉 牛肉 大豆 きな粉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ なす セロリー にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう	バターロールパ ン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ごま油	170	814	32.4	26.1	
25水	萩ごはん		いかのさらさ揚げ 切り干し大根の煮物 ふしめん汁 ミントマト	小豆 いか ちくわ 油揚げ かまぼこ	牛乳	枝豆 ねぎ にんじん ミントマト さやいんげん	しょうが 玉ねぎ えのきたけ 切り干し大根	米 もち米 砂糖 ふしめん かたくり粉	ごま油	118	812	31.4	20.7	
※26日(木)は中間テスト1日目のため、給食がありません。														
27金	★きな粉揚げパン		キャベツのレモン酢あえ ミネストローネスープ 柿(太秋)	きな粉 ベーコン 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン 玉ねぎ セロリー エリンギ スズキーニ にんにく 柿	コッペパン 砂糖 もち麦 じゃがいも	ごま油	113	786	29.2	28.5	
30月	★ドライカレーライス		元気サラダ 小煮干しのレモン酢 フルーツミックス	牛肉 豚肉 ハム かつお節	牛乳 こんぶ かえり ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし レモン パイン・みかん・も も缶	米 麦 砂糖 ごま油	ごま油	185	822	32.4	21.6	

※都合により食材、献立が変更する場合があります。 ※食物アレルギー等に対応の必要場合は、毎日献立表を確認してください。

9月13日(金)は十五夜です。お月見をしてみませんか?



ススキ
ススキを飾るのはイネの穂に似てるからという説や、また秋の七草の一つだからという説があります。うるち米を粉にした"上新粉"で作ります。十五夜には15個のだんごをお供えします。

「月見る月は多けれど、月見る月はこの月の月」

お月見とは文字通り“月を見る”ことですが、ちょうどこの頃、米やいもなどたくさん作物の収穫時期を迎えることから、感謝の気持ちをこめて、旬の作物をお供えし、お祝いするという意味もあ

9/9,17 ねぶと

別名「いしもちだい」ともよばれるねぶとは、観音寺沖や詫間沖の海でとれる体長4~5cmのかわい



旬の食べ物♪

