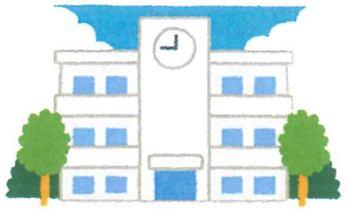
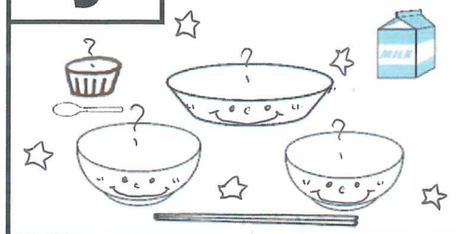
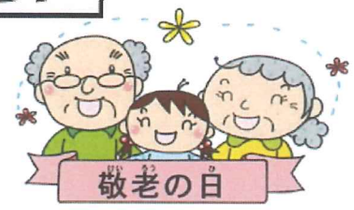
9月 もりつけひょう

大月小中学校

9月の給食目標

食べ物の栄養を知ろう

月 げつ	火 か	水 すい	木 もく	金 きん
	1 <防災の日> すいか チキンカレー かんぶつサラダ	2 ツナサラダ ポケモンチーズ きなこパン ポークビーンズ	3 <小5年生：リクエスト> 	4 <朝ごはんこんだて> ふわふわたまごやき ゆかりあえ こまつなとこんぶのふりかけ ごはん みそしる
7 <かみかみの日> イカリングフライ かみかみごぼうサラダ むぎごはん コンソメスープ	8 ＊5年生：宿泊学習 しらあえ じゃこアーモンド ごはん とりにくとなすのあげに	9 ＊5年生：宿泊学習 フルーツポンチ ぎゅうどん ごまサラダ	10 さかなのごまみそやき ピーマンのおかかあえ ゆずゼリー ごはん けんちんじる	11 れいしゃぶサラダ オレンジ ちょうじゅごもくずし ふのすまし汁
14 ＊小学校：お弁当 ＊中学校：代休	15 サイダーゼリー ビビンバ わかめスープ	16 さかなのマヨネーズやき かいそうサラダ ぶどう ごはん ぐだくさんみそしる	17 <ちょうかつの日> まめまめサラダ ヤクルト ひじきごはん かすじる	18 <食育の日> 高知の食材いっぱいの日 ぶたにくのマスタードチーズやき だいこんのサラダ ミレービスケット ごはん かぼちゃのスープ
21 	22 国民の休日	23 秋分の日	24 バナナ そぼろ丼 ぶた肉とやさいのごまサラダ	25 <十五夜こんだて> きびなごのなんばんづけ つきみだんご プチトマト いもごはん いなかじる
28 <世界の料理＊韓国＊> キャラメルポテト クッパ チョレギサラダ	29 <わ食の日> しいらのおうごんあげ あおばのごまあえ げんまいごはん はしだいこんのいためもの	30 いそかあえ ぎゅうにゅうプリン ごはん いりどうふ		

9月 よていこんだて表　9月1日～9月12日

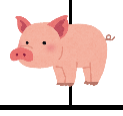
大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき (赤)主に体の組織を作る たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	(赤)主に体の組織を作る 無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(緑)主に体の調子を整える ビタミンA 緑黄色野菜	(緑)主に体の調子を整える ビタミンC その他の野菜 果物	(黄)主にエネルギーになる 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	(黄)主にエネルギーになる 脂質 油脂	エネルギー(Kcal) 小学校	エネルギー(Kcal) 中学校
1 火	防災の日	○	チキンカレー 乾物サラダ すいか	とり肉,かつお節	牛にゅう,ひじき	にんじん	たまねぎ,しめじ,グリンピース,干しだいこん,すいか	米,麦,じゃがいも,はるさめ,さとう	サラダ油,ごま,ごま油	573	764
2 水		○	きなこパン ポークビーンズ ツナサラダ ポケモンチーズ	きなこ,大豆,ぶた肉,ベーコン,ツナ	牛にゅう,チーズ	にんじん,ピーマン	コーン,たまねぎ,だいこん,きゅうり	コッペパン,さとう,じゃがいも	なたね油,サラダ油	530	707
3 木		○	★☆★ 小学校5年生 リクエストメニュー ★☆★							714	952
4 金	☆朝ごはんこんだて☆ 「朝ごはんコンテスト」に応募のあった献立の中からおすすめのものを給食に取り入れています♪	○	ごはん 煮干し昆布かつお節のふりかけ ふわふわ卵焼き ゆかりあえ みそ汁	かつお節,とうふ,とりミンチ,たまご,かまぼこ,みそ	牛にゅう,ちりめん,こんぶ,ひじき,わかめ,にぼし	にんじん,ねぎ,ほうれんそう,しそ,かぼちゃ	しいたけ,キャベツ,たまねぎ	米,さとう	サラダ油	539	719
7 月	かみかみの日	○	麦ごはん イカリングフライ かみかみごぼうサラダ コンソメスープ	いか,かまぼこ,かつお節,ベーコン	牛にゅう	にんじん,ねぎ	ごぼう,きゅうり,キャベツ,えのき,たまねぎ	米,麦,さとう,かたくりこ	なたね油,ごま	509	679
8 火	宿泊学習 小5年生	○	ごはん とり肉となすの揚げ煮 白和え じゃこアーモンド	とり肉,とうふ,みそ	牛にゅう,かちり	ほうれんそう,にんじん	なす,えだまめ,たまねぎ,はくさい	米,かたくりこ,さとう,こんにゃく	なたね油,ごま,アーモンド	624	832
9 水	宿泊学習 小5年生	○	牛丼 ごまサラダ フルーツポンチ	牛肉,ぶた肉,チキンハム	牛にゅう	にんじん,ねぎ,こまつな	たまねぎ,しいたけ,キャベツ,きゅうり,バナナ,りんご,もも,パイン	米,しらたき,さとう,カクテルゼリー	ごま,ごま油	574	765
10 木		○	ごはん 魚のごまみそ焼き ピーマンのおかか和え けんちん汁 ゆずゼリー	さば,みそ,かつお節,とり肉,とうふ	牛にゅう,アガー	ピーマン,にんじん,ねぎ	もやし,えのき,ごぼう,ゆずす	米,さとう,さつまいも,こんにゃく	ごま,ごま油	577	769
11 金		○	長寿五目ずし 冷しゃぶサラダ ふのすまし汁 オレンジ	さば,かまぼこ,たまご,かつお節,かつお,かまぼこ	牛にゅう,こんぶ	にんじん,いんげん,ねぎ	ゆずす,ごぼう,しいたけ,しょうが,えのき,たまねぎ,オレンジ	米,さとう,こんにゃく,水あめ,ふ	サラダ油,ごま	558	744
12 土	【小学校】お休み 、 【中学校】体育祭 ※中学校の体育祭は午前中のみです										
＊行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。								9月平均(kcal)		583	777

今月の主な大月町産の食材	米・豚肉・鶏肉・さば・しいら・キャベツ・にんじん・じゃがいも たまねぎ・ねぎ・なす・ピーマン・牛乳(大月産の牛乳を含む) 等
9月の給食目標	食べ物の栄養を知ろう

9月 よていこんだて表　9月14日～9月30日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき（赤）主に体の組織を作る：たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	（赤）主に体の組織を作る：無機質(ｶﾙｼｳﾑ) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	（緑）主に体の調子を整える：ビタミンA 緑黄色野菜	（緑）主に体の調子を整える：ビタミンC その他の野菜 果物	（黄）主にエネルギーになる：炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	（黄）主にエネルギーになる：脂質 油脂	エネルギー(Kcal) 小学校	エネルギー(Kcal) 中学校
14 月			【小学校】お弁当  、【中学校】体育祭の代休								
15 火		牛乳	ビビンバ わかめスープ サイダーゼリー	牛ミンチ，ぶたミンチ，とうふ	牛にゅう，わかめ，かんてん	ほうれんそう，にんじん，ねぎ 	もやし，なす，コーン，たまねぎ，えのき，みかん	米，麦，さとう	ごま油，ごま	587	782
16 水		牛乳	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ 具だくさんみそ汁 ぶどう	さば，かつお節，油あげ，みそ	牛にゅう，わかめ，ひじき，ちりめん，にぼし	パセリ，にんじん，ねぎ	キャベツ，きゅうり，だいこん，しめじ，ぶどう	米，さとう，こんにゃく，じゃがいも	マヨネーズ，ごま，ごま油	611	815
17 水	腸活の日	牛乳	ひじきごはん 豆まめサラダ 粕汁 ヤクルト	ぶた肉，油あげ，大豆，ひよこまめ，みそ，かつお節	ひじき，牛にゅう，わかめ，ヤクルト	にんじん，いんげん，ねぎ	えだまめ，きゅうり，コーン，だいこん	米，さとう，こんにゃく		572	762
18 金	食育の日	牛乳	ごはん ぶた肉のﾏｽﾀｰﾄﾞﾁｰｽﾞ焼き 大根のサラダ かぼちゃのスープ ミレービスケット	ぶた肉，チキンハム，ベーコン 	牛にゅう，チーズ，生ｸﾘｰﾑ	パセリ，にんじん，かぼちゃ	だいこん，きゅうり，たまねぎ	米，パンこ，さとう，ハードビスケット	サラダ油，ごま油，ごま	595	793
21 月			敬老の日								
22 火			国民の休日								
23 水			秋分の日 								
24 木		牛乳	そぼろ丼 豚肉と野菜のごまサラダ バナナ	とりミンチ，ぶたミンチ，たまご，ぶた肉	あおのり，牛にゅう	にんじん，いんげん 	たまねぎ，しいたけ，キャベツ，きゅうり，だいこん，バナナ	米，麦，さとう	サラダ油，ごま	606	808
25 金	十五夜献立	牛乳	☆十五夜こんだて☆　芋やだんごをお供えし、きれいな満月を見ながら秋の収穫に感謝する行事です。今夜は夜空を見上げてみましょう。 いもごはん きびなごの南蛮漬け プチトマト 田舎汁 月見団子	油あげ，きなこ	牛にゅう，きびなご 	にんじん，ピーマン，ミニトマト，ほうれんそう，ねぎ	たまねぎ，だいこん	米，さつまいも，かたくりこ，さとう，しらたま	なたね油	573	764
28 月	【韓国】	牛乳	クッパ チョレギサラダ キャラメルポテト	ぶた肉，たまご，とうにゅう	牛にゅう，味付けのり	にんじん，にら，ほうれんそう	たけのこ，はくさい(キムチ)，はくさい，キャベツ，きゅうり，干しだいこん	米，さとう，かたくりこ，さつまいも，グラニューとう	ごま油，サラダ油，ごま，ごま，バター	573	764
29 火	わ食の日	牛乳	玄米ごはん しいらの黄金揚げ 青菜のごまあえ 干し大根の炒め煮	しいら，ぶた肉，油あげ 	牛にゅう	こまつな，にんじん，いんげん	キャベツ，干しだいこん	米，玄米，かたくりこ，さとう	なたね油，ごま，ごま油	572	762
30 水		牛乳	ごはん 炒り豆腐 磯香あえ 牛乳プリン	とうふ，ぶたミンチ，たまご	牛にゅう，のり	にんじん，いんげん，こまつな 	たけのこ，しいたけ，はくさい，もやし，ゆずす	米，こんにゃく，さとう，カスタードプリン	ごま油	602	803
＊行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。								9月平均(kcal)		583	777