

9月 学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校

HP掲載

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
1 木	コッペパン	○	ポークビーンズ コーンサラダ	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら
2 金	キムチごはん	○	こまつなとひじきのナムル はるさめスープ プルーン	ぶたにく うずらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	しょうが はくさい もやし きゅうり たまねぎ しいたけ プルーン	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま
5 月	むぎごはん	○	さわらのみそだれかけ こふきいも きりぼしだいこんの ピリからいため	さわら みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが きりぼしだいこん しめじ にんにく	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら
6 火	こめこパン	○	ぶたにくとだいずのトマトに かいそうサラダ なし	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ かいそう しらすぼし	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり なし	こめこパン こむぎこ	あぶら バター
7 水	ごはん しょうゆまめ	○	こうやどうふのふくめに いそかあえ	こうやどうふ てんぷら しょうゆまめ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
8 木	ミルクパン	○	やさいのスープに アーモンドサラダ きなこだんご	とりにく うずらたまご きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン じゃがいも さとう だんご	あぶら アーモンド
9 金	ごはん	○	ししゃものいそべあげ たくあんあえ けんちんじる	たまご とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	こまつな にんじん ねぎ	もやし たくあん ごぼう	こめ こむぎこ こんにやく	あぶら ごま
12 月	むぎごはん	○	ぶたにくとキャベツの みそいため トマトとたまごのスープ むらさきもちチップス	ぶたにく みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト パセリ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	こめ おおむぎ さとう じゃがいも でんぶん むらさきいも	あぶら ごまあぶら
13 火	校外学習・平和学習のため、給食はありません。								
14 水	とりそぼろどん	○	きりぼしだいこんのすのもの なつやさしいりみそじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん かぼちゃ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり なす たまねぎ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま
15 木	ミルクパン	○	ソースやきスパゲティ ゆかりあえ アーモンドいりこ	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり かえり	にんじん ねぎ しそ	キャベツ たまねぎ もやし	ミルクパン スパゲティ	あぶら アーモンド
16 金	はぎごはん	○	さばのおやき こんぶあえ ふしめんじる	あずき さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも ふしめん	ごま
20 火	レーズンパン	○	ブイヤベーススープ ひじきのマリネ ヨーグルト	えび いか あさり ハム	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ きゅうり	レーズンパン じゃがいも さとう	あぶら

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
21 水	むぎごはん	○	やきどうふのみそそぼろに わふうサラダ	ぶたにく やきどうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
22 木	コッペパン いちごジャム	○	いかのさらさあげ コールスローサラダ ABCマカロニスープ	いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン セロリー たまねぎ	コッペパン でんぶん じゃがいも マカロニ いちごジャム	あぶら ドレッシング
26 月	ごはん	○	さけのしおやき おおかあえ ぐたくさんみそじる	さけ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ じゃがいも	
27 火	わかめうどん	○	こいわしのからあげ ごまずあえ ミックスマツツ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こいわし わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	うどん さとう	ごま あぶら ミックスマツツ
28 水	ビビンバ	○	もずくスープ れいとうパイン	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく もやし たまねぎ パインアップル	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら
29 木	コッペパン	○	マダイのレモンソースかけ グリーンサラダ ミネストローネ	たい ソーセージ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん トマト	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	コッペパン でんぶん さとう	あぶら オリーブオイル
30 金	むぎごはん	○	はっぼうさい とうふとコーンのスープ	ぶたにく いか あさり たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ コーン	こめ おおむぎ でんぶん	あぶら

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

9月の給食目標は、
「いろいろな食品の働きを知ろう」
です。

食品にはそれぞれ含まれている
栄養素や体内での働きが違います。

いろいろな食品を組み合わせて
食べるようにしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

- ☆ 十五夜の献立（8日）…10日の十五夜にちなんで、きなこ団子が登場します。
- ☆ 食育の日（16日）…秋ごはん（秋の七草）、ふしめん汁（郷土料理）が登場します。
- ☆ 教科との関連（20日）…フランスに関係ある、ブイヤベーススープが登場します。（中1社会）
- ☆ 国産農畜水産物無償提供事業…コロナウイルスによって需要が減った食材を無償で提供させていただきます。香川県産マダイを「マダイのレモンソースかけ」に使用します。（29日）