

# 9月 学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校

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 金	なつやさい カレー ライス	○	くきわかめのサラダ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ヨーグルト	かぼちゃ トマト ピーマン	なす たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
4 月	むぎごはん	○	さばのごまだれかけ きゅうりもみ なつやさいいりみそしる	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ねぎ	きゅうり なす たまねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごま
5 火	ミルクパン	○	ソースやきスパゲティ コーンサラダ アーモンドいりこ	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり にぼし	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン スパゲティ さとう	あぶら アーモンド
6 水	むぎごはん	○	あげどうふの やくみソースかけ ナムル はるさめスープ	どうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにくしょうが ながねぎ もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ おおむぎ さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
7 木	コッペパン	○	カレーのうまに ひじきとツナのサラダ なし	とりにく ソーセージ うずらたまご まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン なし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら
8 金	ピビンパ	○	わかめスープ しこくゼリー	ぎゅうにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし たまねぎ	こめ おおむぎ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら
11 月	むぎごはん	○	さけのレモンソースかけ こまつなの ごまドレッシングあえ きんぴらごぼう	さけ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	レモン もやし ごぼう	こめ おおむぎ でんぷん さとう こんにゃく	あぶら ごま
12 火	コッペパン	○	はっぼうさい チンゲンサイと きのこのソテー フルーツあんぱん	ぶたにく いか あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし しめじ えのきたけ みかん バイナップル	コッペパン	あぶら
13 水	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき たくあんあえ とうふのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし たくあん たまねぎ	こめ おおむぎ でんぷん	あぶら ごま
14 木	コッペパン	○	すずきのバジルフライ フレンチサラダ コーンポタージュスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	コッペパ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら バター
15 金	チキン ライス	○	コールスローサラダ たまごスープ ブルーベリー	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン ブルーベリー	こめ じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング
19 火	きつね うどん	○	こいわしのフライ きりぼしだいこんの すのもの ミックスナッツ	あぶらあげ なると いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	うどん さとう	あぶら ごま ミックスナッツ
20 水	むぎごはん	○	じゃがいものそぼろに こんぶあえ なっとう	とりにく なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま

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 木	チーズパン	○	ポトフ ひじきサラダ ぶどう	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり コーン ぶどう	コッペパン じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら
22 金	はぎごはん	○	やきししゃも アーモンドあえ ふしめんじる	あずき みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	ほうれんそう にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ふしめん	アーモンド
25 月	ごはん	○	さんまのしおやき こまつなと コーンのあえもの ひじきのいりに	さんま かつお だいた あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	キャベツ コーン	こめ こんにゃく さとう	あぶら
26 火	コッペパン	○	えびととうふの チリソースに バンサンスー かたぬきチーズ	えび とうふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	にんにくしょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり もやし	コッペパン さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま
27 水	おやこ どんぶり	○	かぼちゃのかのこあげ おかかあえ	とりにく たまご かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ おおむぎ さとう	あぶら
28 木	こめこパン	○	とりにくと マカロニのクリームに ごぼうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう なまクリーム	にんじん グリーンアス パラガス	たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり コーン	こめこパン マカロニ こむぎこ	バター あぶら ドレッシング
29 金	むぎごはん	○	はもとえだまめのつくね ごまあえ いものこじる つきみだんご	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	こめ おおむぎ さとう でんぷん さいとも だんご	ごま

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

## ～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ☆ 香川県の郷土料理（19日）… ふるさとの食再発見週間として、「きつねうどん」と地場産物のいわしを使った「小いわしのフライ」が登場します。
- ☆ フランスの料理（21日）… 世界的に有名な美食の国のフランスには、魅力的な食べ物がたくさんあります。フランスの料理として「チーズパン」と「ポトフ」が登場します。
- ☆ 十五夜の行事食（29日）… 月と同じ丸い団子をお供えして食べることで、収穫への感謝の気持ちを表します。また、芋の収穫を祝う意味を込めて「芋名月」とも言われ、里芋料理なども供えます。十五夜の行事食として、里芋が入った「いものこ汁」と「月見団子」が登場します。

