

9 月 予 定 献 立 表

開成小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			641 kcal
	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, りんごピューレ	カレールウ, ケチャップ, 塩, ソース	21.5 g
	サラダ	ツナ		キャベツ, きゅうり, コーン	青じそドレッシング, イタリア アンドレッシング	23.0 g
						2.0 g
3 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			531 kcal
	担担麺	豚ひき肉, 赤みそ	ちゃんぽん, すりごま, ねりごま油	たまねぎ, チンゲンツアイ, にんじん, もやし, しょうが, にんにく	トウバンジャン, しょう ゆ, 塩	22.2 g
	サラダ	ツナ		きゅうり, キャベツ, コーン	野菜ドレッシング, 和風ド レッシング	19.8 g
	なし			なし		2.0 g
4 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			535 kcal
	さんま甘露煮	さんま甘露煮				15.5 g
	梅マヨサラダ	ロースハム	ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, ねり梅	エッグケアマヨネーズ	15.9 g
	みそ汁	油揚げ, みそ		かぼちゃ, えのきたけ, たまねぎ, ねぎ, にんじん	いりこだし	1.3 g
7 月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			573 kcal
	なす入risパゲッティミート ソース	豚ひき肉	スパゲティ, オリーブ油	なす, たまねぎ, パセリ, にんじん, にんにく, トマト缶	ケチャップ, , ブイヨン, 塩	23.4 g
	サラダ	かまぼこ		キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ	イタリアンドレッシング, 青 じそドレッシング	17.8 g
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			1.8 g
8 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			590 kcal
	じゃがいも豚キムチ	豚肉	油, じゃがいも, こんにゃく, さとう	たまねぎ, ごぼう, 白菜キムチ, にんじん, ほ んしめじ	しょうゆ, 酒,	22.4 g
	きゅうりの香味付け		さとう, ごま油	きゅうり, セロリー	酢, しょうゆ	15.3 g
	ギョーザ		ギョーザ			1.7 g
9 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			606 kcal
	ささみのレモンソースがけ	ささみ	こむぎこ, 油, さとう	レモン果汁	塩, , 酒, しょうゆ	28.5 g
	竹輪と茎わかめの炒め物	天ぷら, 茎わかめ	ごま, ごま油, さとう	にんじん, えだまめ	しょうゆ, 酒	17.8 g
	豆腐のみそ汁	豆腐, 油揚げ, みそ		たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ	いりこだし	1.7 g
10 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			625 kcal
	ポークチャップ	豚肉	油, さとう, かたくり粉	たまねぎ	ケチャップ, ース, 塩	27.7 g
	海苔塩ポテト	あおのり	フライドポテト, 油		塩	25.3 g
	野菜スープ	鶏肉	油	キャベツ, にんじん, たまねぎ, だいこん, し めじ, コーン, パセリ	ブイヨン, 塩こしょう, しょうゆ	1.8 g
11 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			576 kcal
	魚のかば焼き風	しろみざかな	かたくり粉, こむぎこ さとう		酒, 塩, しょうゆ	22.8 g
	おかか炒め	豚肉, かつおぶし	ごま油	キャベツ, もやし, ほうれんそう, にんじん	塩, , しょうゆ	14.6 g
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, しめじ	いりこだし	1.9 g
14 月	こくとうパン 牛乳	牛乳	こくとうパン			581 kcal
	ちゃんぽん	豚肉, 油揚げ, かまぼこ, 竹輪	ちゃんぽん, 油	にんにく, キャベツ, もやし, たまねぎ, にん じん, ねぎ, きくらげ	しょうゆ, 鶏豚湯, 塩	25.6 g
	海藻サラダ	海藻サラダ, ツナ		きゅうり, キャベツ	ナムルドレッシング, 青じ そドレッシング	19.0 g
						2.5 g
15 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			557 kcal
	うま煮	鶏肉	じゃがいも, こんにゃく, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, えだまめ	酒, みりん, しょうゆ	22.2 g
	ささみと春雨の酢の物	ササミ	春雨, すりごま, ごま油さとう	きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢	12.7 g
	ひじきの佃煮	鉄子ひじき				1.5 g
16 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			592 kcal
	いわしの梅煮	いわしの梅煮				22.4 g
	キャベツと油揚げのあえ物	油揚げ	さとう, ごま油	キャベツ, にんじん	しょうゆ, みりん, 酢	17.4 g
	豚汁	豚肉, 合わせみそ, 米みそ	さつまいも, 油	にんじん, もやし, 葉ねぎ, ごぼう	かつおだし, 酒	1.5 g

9 月 予 定 献 立 表

開成小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 木	ナン 牛乳	牛乳	ナンデルゾーレ			536 kcal
	キーマカレー	豚ひき肉	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、ひよこ豆、レッドキドニー、えだまめ、にんにく、りんごピューレ	カレールウ、ケチャップ、赤ワイン	20.8 g
	ハムサラダ	ロースハム		キャベツ、きゅうり、コーン	かんきつドレッシング	23.9 g
	果物			なし		2.6 g
18 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			578 kcal
	焼き肉	牛肉 みそ	ごま、さとう、油	にんにく、しょうが、ねぎ	みりん、しょうゆ、酒	24.8 g
	野菜ソテー		ごま油	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう	塩、こしょう、	15.3 g
	うおそうめん汁	魚そうめん		たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな	かつおだし、しょうゆ、酒、みりん、塩	1.1 g
24 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			560 kcal
	肉わかめうどん	豚肉かまぼこ、わかめ	うどん冷凍、油、さとう	たまねぎ、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、かつおだし酒みりん、塩	25.3 g
	サラダ	まぐろ油漬け		キャベツ、きゅうり、にんじん	和風ドレッシング	22.1 g
	チーズ	チーズ				2.7 g
25 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			628 kcal
	オーロラソース焼き	しろみざかな		ソテーオニオン、コーン、パセリ	塩、白ワイン、エッグケア、ケチャップ	23.5 g
	五目きんぴら	スライス天ぷら	こんにゃく、すりごま、油、三温糖	ごぼう、にんじん、えだまめ	しょうゆ、酒、みりん、	16.1 g
	味噌汁	冷凍豆腐、みそ	さつまいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	いりこだし、水	1.8 g
	お月見ゼリー		ゼリー			
28 月	ハニーバタートースト 牛乳	牛乳	食パン、さとう、バター		ビニール袋	554 kcal
	豚しゃぶサラダ	豚肉		キャベツ、だいずもやし、にんじん	ゴマドレッシング、エッグケア	21.0 g
	ウインナーとABCマカロニのスープ	ウインナー	ABCマカロニ、油	キャベツ、たまねぎ、にんにく、にんじん、しめじ、パセリ	しょうゆ、白ワイン、塩、ブイヨン、がらスープ	22.2 g
						2.3 g
29 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			580 kcal
	麻婆豆腐	豚ひき肉、冷凍豆腐、赤みそ	さとう、かたくり粉、油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ	テンメンジャン、しょうゆ、酒	22.0 g
	ちくわと春雨の酢の物	竹輪	はるさめ、ごま、ごま油、さとう	にんじん、きゅうり	うすくちしょうゆ、穀物酢	16.8 g
						2.1 g
30 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			566 kcal
	ホイコーロー	豚肉、赤みそ	油、ごま、ごま油、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	酒、みりん、しょうゆ	25.3 g
	米粉麺スープ	鶏肉	クイッティオ	もやし、葉ねぎ、たまねぎ、にんじん	がらスープ 塩、酒	15.9 g
						1.2 g

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

まめ

豆類・豆製品
(大豆、小豆、豆腐、納豆など)

ごま

種実類
(ごま、アーモンド、ピーナッツなど)

わかめ

海藻類
(わかめ、ひじき、のりなど)

やさい

野菜類
(緑黄色野菜、淡色野菜)

さかな

魚介類
(魚、骨ごと食べる小魚、貝など)

しいたけ

きのこ類
(しいたけ、しめじ、えのきたけなど)

いも

いも類
(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサしい」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

じゅうごや

十五夜

旧暦8月15日「中秋の名月」

里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すずきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。

じゅうさんや

十三夜

旧暦9月13日「後の名月」

十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、すずきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。

きぬかつぎ

栗ごはん

枝豆

ことし じゅうごや がつ にち じゅうさんや がつ にち

今年の十五夜は9月25日です。十三夜は10月23日です。