



# 9月献立表



令和4年

橋戸小学校

実施日 曜日	献立名	赤色の食品		黄色の食品		緑色の食品	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		
1 木	だいずいりドライカレー カラフルソテー パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず かんでん	ぎゅうにゅう ごめ オリーブあぶら ごめあぶら ごめこ さとう	ぎゅうにゅう ごめ オリーブあぶら ごめあぶら ごめこ さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ ごまつな あかピーマン コーン パインアップルかんづめ		
2 金	わかめごはん にくじゃが ほうれんそうのじゃこあえ	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと ぶたにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ごめ しろうごま ごめあぶら こんやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ごめ しろうごま ごめあぶら こんやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし		
5 月	ごはん あつあげとねぎのそぼろに ごまつなのおひたし	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく わかめ しらすぼし	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごめあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごめあぶら かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ グリーンピース ごまつな えのきたけ		
6 火	なすとトマトのスパゲティ ぎゅうにゅう やさいのスープ	ぶたひきにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう とり	スパゲティ オリーブあぶら ごめあぶら さとう じゃがいも	スパゲティ オリーブあぶら ごめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかんづめ なす パセリ しょうが キャベツ ごまつな		
7 水	ごはん あつやきたまご みぞれじる ごもくきんびら	ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご とうふ とり あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら こんやく しろうごま	ぎゅうにゅう ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら こんやく しろうごま	ほししいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん なめこ ごまつな ごぼう れんこん たけのこ		
8 木	ごはん さかなのてりやき やさいのごまあえ つきみだんごじる	ぎゅうにゅう シルバー とり とうふ	ぎゅうにゅう ごめ さとう かたくりこ しろうごま じゃがいも しらすたまご	ぎゅうにゅう ごめ さとう かたくりこ しろうごま じゃがいも しらすたまご	しょうが キャベツ にんじん もやし ごまつな ほししいたけ だいこん ねぎ かぼちゃ		
9 金	ごはん きくかむし みそじる ちくわとやさいのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ちくわ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ごめ ごめこ かたくりこ ごまあぶら もちごめ ごめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ごめ ごめこ かたくりこ ごまあぶら もちごめ ごめあぶら じゃがいも	ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ ごまつな ごぼう にんじん		
12 月	ごはん はたけのおにくみそマヨネーズ とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう だいずミート みそ あぶらあげ とり	ぎゅうにゅう ごめ ごめこ ごめあぶら さとう マヨネーズ (卵なし)	ぎゅうにゅう ごめ ごめこ ごめあぶら さとう マヨネーズ (卵なし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごまつな ねぎ とうがん		
13 火	ミルクパン おまめのキッシュ カントリーサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく クリーム たまご だいず レーズン チーズ とり	ミルクパン ごめあぶら さとう	ミルクパン ごめあぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ きゅうり キャベツ だいこん レモン にんにく しょうが コーン ごまつな		
14 水	ごはん にくのしょうがいため やさいのいそあえ きりぼしだいこんとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり わかめ みそ	ぎゅうにゅう ごめ ごめあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ごめ ごめあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん もやし ごまつな きりぼしだいこん ねぎ		
15 木	ごはん ししやものなんぶやき やさいのゆかりいため かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう ししやも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ごめ ごめこ しろうごま くるごま ごめあぶら	ぎゅうにゅう ごめ ごめこ しろうごま くるごま ごめあぶら	キャベツ にんじん ごまつな だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ		
16 金	ブルコギどん ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とり	ぎゅうにゅう ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら しろうごま はるさめ	ぎゅうにゅう ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら しろうごま はるさめ	たまねぎ もやし にら にんじん りんご しょうが にんにく ほししいたけ ごまつな		
19 月							
20 火	ごはん とりにくとりやき もやしのおかあえ さつま汁	ぎゅうにゅう とり かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごめあぶら こんやく さつまいも	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごめあぶら こんやく さつまいも	しょうが にんにく にんじん もやし ごまつな ごぼう だいこん ねぎ		
21 水	ごはん にくととうがのみそいため けんちんじる	ぎゅうにゅう とり みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら こんやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら こんやく じゃがいも	にんじん だいこん とうがん ごぼう ねぎ		
22 木	ごもくあんかけやきそば ちんげんさいとしめじのスープ くだもの	ぶたにく えび ぎゅうにゅう とり とうふ	ぎゅうにゅう ごめ あぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま	ぎゅうにゅう ごめ あぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし ねぎ しめじ チンゲンサイ くだもの		
23 金							
26 月	ごはん かぼちゃのにくやさいに やさいのからしふうみあえ	ぎゅうにゅう しらすぼし しおこんぶ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ごめ しろうごま さとう ごめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ごめ しろうごま さとう ごめあぶら ごまあぶら	しょうが にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん ほししいたけ もやし ごまつな		
27 火	きなこトースト とりにくのポトフ レンドリツツガのツナサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とり ウインナー だいず まぐろかんづめ	ぎゅうにゅう しょくぱん マーガリン さとう グラニューとう ごめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう しょくぱん マーガリン さとう グラニューとう ごめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな きゅうり レモン		
28 水	ごはん さばのたつたあげ やさいのあますあえ かきたまきのこじる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご	ぎゅうにゅう ごめ ごめこ さとう ごめあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ごめ ごめこ さとう ごめあぶら かたくりこ	しょうが はくさい にんじん きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ ごまつな		
29 木	チャーハン トックスープ ゆうやけゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とり とうふ かんてん	ぎゅうにゅう ごめ ごめあぶら ごまあぶら トック しろうごま さとう	ぎゅうにゅう ごめ ごめあぶら ごまあぶら トック しろうごま さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ごまつな にんにく しょうが ほししいたけ もやし チンゲンサイ オレンジジュース		
30 金	ごまとおおりのごはん じゃがいもとごおりとうふのうまに からしあえ	あおりの ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ごめ もちごめ しろうごま ごめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ごめ もちごめ しろうごま ごめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ごまつな		

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
中学年 平均値	576	17.2	29.9	2.5	342	91	2.4	245	0.30	0.45	15	5.9

### 十五夜と行事後

十五夜とは音の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。【中秋の名月】ともい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などを供え、収穫に感謝の意味もあります。

### 2022年の十五夜は9月10日です。

**月見団子**

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。露や形は地域によってさまざまです。

**里いも料理**

十五夜は別名で「芋名月」ともい、里いもをお供えしたり、「さぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

7月使用野菜の産地					
にんにく/青森	しょうが/高知	にんじん/青森	さやいんげん/千葉	セロリ/長野	
もやし/栃木	ごぼう/青森	だいこん/千葉	ななめき/栃木	とうがん/愛知	
ほうれんそう/群馬	しめじ/長野	えのきたけ/長野	チンゲンサイ/千葉	にら/栃木	
はくさい/茨城	みかん/神川	ごまつな/埼玉	練馬区(芹澤農園)		
きゅうり/練馬区(芹澤農園)		たまねぎ/練馬区(芹澤農園)	ピーマン/練馬区(芹澤農園)		
じゃがいも/練馬区(芹澤農園)					



生活リズムを整える、健康・幸福・夢ごめん