



# 9月 こんだてよていひょう



今月の目標  
よい姿勢で食べよう

令和6年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)		
2	月		なつやさいカレー 		ごはんにかけて食べよう スパゲッティサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しろいんげんまめ	こめ むぎあぶら スパゲッティ マヨネーズ	からだのちょうしをととのえる かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン しょうが にんにく きゅうり	小 624	中 772	21.8 26.9	<b>9日 防災給食</b>  9月9日は救急の日です。給食では「救給カレー」を提供します。救給カレーはご飯が入っていて、開封してそのまま食べることができる容器不要のカレーです。給食センターでは、緊急対応物資として「救給カレー」を備蓄しています。このカレーをローリングストック法の一環で、年に1回給食で提供します。 
3	火		むぎごはん 		にくじゃがコロッケ ゴーヤチャンプル タンタンみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とろふ たまご ぶたにく かつおぶし こうやどうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	たまねぎ にがりうり にんじん にんにく もやし たけのこ なら きくらげ	小 687	中 810	25.8 30.6	
4	水		タコライス 		ごはんにタコミートとサラダをのせて食べよう クリームコーンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こうやどうふ チーズ ひよこまめ	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ にんにく トマト キャベツ レモン にんじん ぶなしめじ コーン パセリ	小 626	中 773	23.3 28.1	
5	木		ごはん 		さかなのみそマヨやき ひじきのいりに そぼろじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ひじき あぶらあげ だいたい とりにく あつあげ	こめ さとう あぶら でんぶ マヨネーズ	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 612	中 747	27.9 33.9	
6	金		ビビンバ 		ごはんにくをのせて食べよう しるビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら ビーフン	さんさい たけのこ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ	小 599	中 747	22.6 27.4	
9	月		きゅうきゅうカレー 		ツナサラダ やさいスープ パン	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	しめじ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ パン	小 536	中 738	14.3 17.6	
10	火		ごはん 		チンジャオロース やきぎょうざ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご かまぼこ	こめ さとう でんぶ ごまあぶら こむぎロード	たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん にんにく キャベツ なら しょうが コーン ねぎ しいたけ	小 585	中 748	22.2 27.6	
11	水		カラフルピラフ 		スタミナサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん いんげん コーン にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ ブロッコリー	小 620	中 770	23.1 28.5	
12	木		むぎごはん 		さばのおこうじき ごまずあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう	もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	小 614	中 753	22.9 26.9	<b>17日 十五夜</b>  今年の十五夜は9月17日です。十五夜はお団子や稲に見立てたススキ、里芋などを月にお供えして、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。給食では、里芋を使用したのっぺい汁・お団子を取り入れました。栗ごはんの栗は球磨産を使用しています。 
13	金		パン 		オムレツ あげなすサラダ キャロットスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ	パン あぶら さとう でんぶ じゃがいも バター	なす トマト きゅうり しょうが にんじん たまねぎ パセリ	小 610	中 755	22.8 27.3	
17	火		くりごはん 		さんまのおかか カリカリあえ のっぺい汁・おつきみだんご	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし こんぶ あつあげ とりにく いんげんまめ とうにゅう	こめ くり ごま さとう こんにやく さといも でんぶ さつまいも みずあめ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 705	中 843	24.8 30.1	
18	水		むぎごはん 		マーボーなす シューマイ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめん こうやどうふ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶ ロード こむぎ	なす しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ きゅうり	小 591	中 772	21.9 28.7	
19	木		ごはん 		さかなのミラノふうカツツ なしサラダ しろいんげんまめのポタージュ	ぎゅうにゅう ホキ しろいんげんまめ ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材:なし)	こめ あぶら オリーブ油 さとう パンこ こむぎこ でんぶ じゃがいも バター	ズッキーニ ピーマン にんにく トマト なし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	小 695	中 841	23.2 27.7	<b>19日 ふるさとくまさんデー</b>  食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内できとれる旬の食材を紹介していきます。9月の旬の食材は「梨」です。フルーツの里錦町では、梨がたくさん作られています。給食でも錦町産の梨を取り入れました。 
20	金		けいはん 		ごはんにくをのせ、スープをかけ、さいごにのりをのせて食べよう ピーズサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり だいたい ハム とうにゅう	こめ ごま マヨネーズ みずあめ さとう	だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しいたけ ねぎ キャベツ にんじん	小 628	中 747	24.9 30.5	
24	火		おやこどん 		ごはんにくをのせて食べよう ハムれんこんサラダ なし	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく ハム	こめ さとう でんぶ ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ れんこん きゅうり なし	小 613	中 747	23.0 27.8	
25	水	西小3年中止	むぎごはん 		ジャーチャンどうふ パンサンスー あじつけのり	ぎゅうにゅう あつあげ ハム ぶたにく みそ のり	こめ むぎ でんぶ さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり きくらげ	小 609	中 749	24.4 29.0	
26	木	西小3年中止	チキンライス 		キャベツとくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく だいたい ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん パイン もも りんご ぶどう	小 600	中 747	22.6 27.1	<b>20日 鶏飯</b>   鹿児島県奄美地方の郷土料理です。鶏肉、錦糸卵、しいたけなどの具をご飯の上にのせ、スープをかけて食べます。暑い時期に、さらさらと食べられるので、給食でも人気メニューの1つです。
27	金	西小5年中止	ごはん 		さかなのかばやき みそマヨネーズあえ とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ みそ ぶたにく とうにゅう とうふ	こめ あぶら さとう でんぶ じゃがいも マヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	小 625	中 754	24.8 29.6	
30	月	中1中止	むぎごはん 		とりにくのカレーなんぼん キャベツのアーモンドあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし きゅうり ねぎ えのきたけ	小 630	中 772	24.8 29.7	

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
\*ハムとベーコン、ウィンナーは卵、乳不使用のものを使っています。\*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。