

令和3年度 9月 学校給食献立表

十五夜の行事食と秋の味覚を味わおう！

今年の十五夜は、9月21日です。給食でも、十五夜当日に、行事食として「お月見団子」を取り入れました。献立では、秋の味覚、きのこ、さつまいも、かぼちゃ、梨、ぶどうや全国各地の郷土料理を取り入れています。山形県の「いもっこ汁」、名古屋の八丁みそを使った「名古屋みそうどん」、高知県の「かつおとなすのたたき」をアレンジした「ぶりとなすのたたき」です。うま煮には栗を加え、七飯産のかぼちゃは、揚げかぼちゃとグラタンにします。また、ホクレン農業協同組合連合会から、道産小豆、砂糖を使ったデザート「あずきゼリー」の無償提供を受け、22日の給食で味わいます。今月も旬の食材をたっぷりの給食を楽しみにしていただき。七飯町学校給食センター



今月の目標 「野菜について知ろう！」

野菜には、カロテンやビタミンC、食物繊維がたっぷり入っています。カロテンは免疫力を高める働きがあり、食物繊維は、腸の動きを整えてくれます。お肉を食べる時には、必ず野菜も食べましょう！



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (水)	ごはん かぼちゃのごま汁 ぶりとなすのたたき 洋梨	牛乳 精白米 白ごま でん粉、白ごま、砂糖、油	牛乳 油揚げ、白みそ、豆乳 ぶり	かぼちゃ、長ねぎ なす、玉ねぎ、赤玉ねぎ、きゅうり、 小ねぎ、ゆず果汁、にんにく、生姜 洋梨
2 (木)	冷やしさぬきうどん きびなご天ぷら 小松菜のけんちゃん	牛乳 うどん、砂糖 小麦粉、でん粉、油 ごま油	牛乳 鶏肉、卵、わかめ きびなご 道産大豆豆腐、油揚げ、さつま揚げ	干しいたけ、長ねぎ 小松菜、白菜
3 (金)	ごはん 五目スープ チリコンカン メロン	牛乳 精白米 でん粉 じゃがいも、油、砂糖	牛乳 なると、卵 豚肉、大豆、いんげん豆	人参、たけのこ、長ねぎ、とうもろこし、みつば 人参、玉ねぎ、パセリ、トマト メロン
6 (月)	ごはん 肉じゃが 干しえび豆 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 精白米 じゃがいも、砂糖 でん粉、油、砂糖、白ごま 白ごま、砂糖	牛乳 豚肉 干しえび、大豆	玉ねぎ、しらたき、さやいんげん ほうれん草、もやし
7 (火)	なすとミートソースのスパゲッティ ブロッコリーとツナのサラダ メロン	牛乳 スパゲッティ、オリーブオイル、油 マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 豚肉、牛肉、大豆、粉チーズ まぐろ油漬け	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト、なす、にんにく ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし メロン
8 (水)	ごはん なめことオクラのみそ汁 からふとししゃもフライ うま煮 ブルー	牛乳 精白米 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも、栗、砂糖	牛乳 卵、白みそ、豆乳 からふとししゃも 鶏肉、焼きちくわ、 がんもどき	なめこ、オクラ、長ねぎ こんにゃく、人参、たけのこ、 干しいたけ、さやいんげん ブルー
9 (木)	フレンチパスタ カチャトーラ かぼちゃグラタン りんご/黒豆きなこクリーム	牛乳 小麦粉 オリーブオイル、 じゃがいも 小麦粉、バター、油、パン 粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳、スキムミルク、モ ツァレラチーズ 黒豆きなこ、スキムミルク	トマト、人参、玉ねぎ、王様しいたけ しめじ、グリーンピース、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ピーマン りんご
10 (金)	ビビンバ わかめスープ ぶどう	牛乳 精白米、油、白ごま、砂 糖、ごま油 でん粉	牛乳 豚肉、大豆 わかめ、はんぺん、うすら卵	もやし、人参、ほうれん草、山菜、 たけのこ、長ねぎ、にんにく、生姜 えのきだけ、人参、長ねぎ、とうもろこし ぶどう
13 (月)	夏野菜のスープカレー キャベツと赤玉ねぎのサラダ ヨーグルト	牛乳 精白米、じゃがいも、 小麦粉、油 オリーブオイル 砂糖	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬け ヨーグルト	人参、ズッキーニ、かぼちゃ、赤ピーマン、 玉ねぎ、なす、トマト、にんにく キャベツ、赤玉ねぎ、玉ねぎ、とうもろこし
14 (火)	塩ラーメン 春巻き 白菜のナムル	牛乳 中華めん、ごま油 小麦粉、油、でん粉、春雨 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豚肉、焼きかまぼこ、わかめ ひじき、豚肉	小松菜、長ねぎ、もやし たけのこ 白菜、人参

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15 (水)	ごはん いもっこ汁 さばの西京焼き 梨	牛乳 精白米 さといも、砂糖 砂糖	牛乳 牛肉、油揚げ さば、白みそ	大根、まいたけ、こんにゃく、長ねぎ、人参 梨
16 (木)	黒砂糖パン フィヤベース ほうれん草オムレツ りんご / チーズ	牛乳 小麦粉、黒砂糖 じゃがいも、オリーブオイル オリーブオイル	牛乳、卵 ほたて貝、えび、豚肉 卵、ベーコン、牛乳、クリーム、チーズ チーズ	玉ねぎ、人参、さやいんげん 玉ねぎ、ほうれん草、トマト りんご
17 (金)	ごはん マーボー豆腐 大学芋 中華サラダ	牛乳 精白米 油、砂糖、でん粉、ごま油 さつまいも、油、砂糖、黒ごま 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豆腐、豚肉、牛肉、大豆、赤みそ 茎わかめ	長ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく もやし、赤玉ねぎ
21 (火)	名古屋みそうどん 小魚とごぼうのごまがらめ お月見団子	牛乳 うどん でん粉、油、砂糖、はちみつ、白ごま 白玉粉、砂糖、でん粉	牛乳 鶏肉、油揚げ、なると、八丁みそ、白みそ こうなご、大豆	干しいたけ、人参、まいたけ、長ねぎ ごぼう、生姜
22 (水)	フレンチパスタ 夕顔のあんかけ丼	牛乳 精白米、でん粉、ごま油 じゃがいも 油 / 小豆、砂糖	牛乳 鶏肉、さつま揚げ 寒天	夕顔、人参、こんにゃく、 さやいんげん、干しいたけ 長ねぎ、まいたけ かぼちゃ
24 (金)	焼きねごとじゃがいものみそ汁 揚げかぼちゃ / 小豆ゼリー ごはん 韓国風すき焼き	牛乳 精白米 砂糖、ごま油、白ごま 小麦粉、でん粉、ごま油	牛乳 豚肉、焼き豆腐 豚肉、豆腐	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、人参、 しらたき、りんご、生姜、にんにく 玉ねぎ、たけのこ、王様しいたけ、生姜 りんご
27 (月)	ごはん さつま汁 いわしのかば焼き 昆布の油いため	牛乳 精白米 さつまいも 砂糖、でん粉、油、白ごま 白ごま、砂糖、油	牛乳 鶏肉、豆腐、白みそ、豆乳 いわし 春どり昆布、さつま揚げ	大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ こんにゃく、人参
28 (火)	ソフトフランスパン きのこほうれん草のクリームスープ ホタテのカレーパン粉焼き ジャーマンポテト/ブルーベリージャム	牛乳 小麦粉 バター、油、小麦粉 マヨネーズ(エッグケア)、パン粉 じゃがいも、油、バター/砂糖	牛乳 ウインナーソーセージ、牛乳、 スキムミルク、クリーム ほたて貝 ベーコン	王様しいたけ、しめじ、玉ねぎ、 ほうれん草、人参、パセリ 玉ねぎ、パセリ/ブルーベリー
29 (水)	ごはん 鮭とじゃがいものピリ辛ごま汁 豚肉とブロッコリーのオイスターソース炒め 梨	牛乳 精白米 じゃがいも、白ごま 砂糖、でん粉、油	牛乳 鮭、白みそ、赤みそ、豆乳 豚肉	長ねぎ ブロッコリー、玉ねぎ、たけのこ、生姜、にんにく、王様しいたけ 梨
30 (木)	きのこキャベツのスパゲッティ 真だらガーリックフライ きゅうりのごまマヨサラダ	牛乳 スパゲッティ、 オリーブオイル 小麦粉、パン粉、油 白ごま、マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 ベーコン、えび 真だら	玉ねぎ、ピーマン、王様しいたけ、 まいたけ、人参、キャベツ、にんにく にんにく きゅうり、とうもろこし

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A	B1	B2	C		
月平均栄養価	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	805	30.9	25.2	436	3.8	400	0.46	0.64	34	6.4	2.5

今月の「プレミアムななえ茶」は、9日と22日です！

9日の「かぼちゃグラタン」は、大沼町の鈴木進さんから寄贈していただいた「かぼちゃ」久保田牧場のモツアレチーズを使ってグラタンにします。22日は、新メニュー「夕顔のあんかけ丼」で、七飯産の夕顔と、鶏肉、さつま揚げ、王様しいたけなどを一緒に煮込み、とろみを付けた具をご飯にかけて食べます。今月も地場産物たっぷりの給食を楽しみにしていただき！



今月の七飯産

ごはん、中華めん、じゃがいも、山川牛乳、モツアレチーズ、王様しいたけ、干しいたけ、なめこ、玉ねぎ、赤玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、牛肉、豆腐、油揚げ、こんにゃく、ブロッコリー、夕顔、なす、かぼちゃ、にんにく、りんご、ブルーの使用を予定しています。