

令和4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!

秋の行事の1つに十五夜があります。十五夜に、農作物の収穫を祝ってお月見団子や里いもをお供えし、お月見をします。今年の十五夜は、9月10日(土)です。そのため、給食では5日(月)に十五夜の行事食として「お月見団子」と、全国各地の郷土料理の中から、里いもの入った山形県の「いもっこ汁」を取り入れました。また、他の日にも秋の味覚を味わえる献立が多くなっています。さつまいも、きのこ、栗や梨、七飯町でとれたじゃがいもや玉ねぎ、かぼちゃ、七飯町の特産物のりんごなどがたくさん登場します。

七飯町学校給食センター

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 (木)	黒砂糖パン フィヤベース ほうれん草オムレツ ブルー	小麦粉,黒砂糖 じゃがいも,油 オリーブオイル	牛乳,卵 ほたて貝,えび,豚肉 卵,クリーム,牛乳,ベーコン,チーズ	玉ねぎ,人参 玉ねぎ,ほうれん草,トマト ブルー
2 (金)	ごはん 春雨ときのこのスープ チリコンカン 梨	精白米 春雨 じゃがいも,油,砂糖	牛乳 ベーコン,うずら卵 豚肉,大豆,いんげん豆	白菜,しめじ,えのきだけ,人参 人参,玉ねぎ,パセリ,トマト 梨
5 (月)	十五夜メニュー ごはん いもっこ汁 鮭と王様しいたけの チャンチャン焼き お月見団子	精白米 里いも,砂糖 油,砂糖,バター 白玉粉,砂糖,でん粉	牛乳 牛肉,油揚げ 鮭,白みそ,牛乳	大根,まいたけ,こんにゃく,長ねぎ,人参 王様しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ, にんにく
6 (火)	コッペパン カチャトーラ 真だらガーリックフライ 蒸しとうもろこし/黒豆きなこクリーム	小麦粉 オリーブオイル, じゃがいも 小麦粉,パン粉,油 砂糖	牛乳,卵 鶏肉 真だら 黒豆きなこ,スキムミルク	玉ねぎ,王様しいたけ,にんにく, トマト,人参,しめじ,グリーンピース にんにく とうもろこし
7 (水)	ごはん マーボー豆腐 大学芋 ほうれん草ともやしのナムル	精白米 油,砂糖,でん粉,ごま油 さつまいも,油,砂糖,黒ごま 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豆腐,豚肉,大豆,赤みそ	長ねぎ,ピーマン,生姜,にんにく ほうれん草,もやし,人参
8 (木)	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 りんご	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	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 りんご
9 (金)	ごはん なめことオクラのみそ汁 ぶりカツ うま煮	精白米 小麦粉,パン粉,油 じゃがいも,栗,砂糖	牛乳 豆腐,白みそ,豆乳 ぶり 鶏肉,焼きちくわ,がんもどき	なめこ,オクラ,大根 生姜 こんにゃく,人参,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん
12 (月)	ごはん 肉じゃが さばの西京焼き 枝豆(たまふくら)	精白米 じゃがいも,砂糖 砂糖	牛乳 豚肉 さば,白みそ	玉ねぎ,人参,しらたき 枝豆(たまふくら)
13 (火)	プレミアムななえデー ソフトフランスパン アイントプフ かぼちゃグラタン りんご	小麦粉 じゃがいも 小麦粉,バター,油,パン粉	牛乳 ウインナーソーセージ,いんげん豆 ベーコン,牛乳,スキムミルク, チーズ, モツアレチーズ	人参,冬瓜,さやいんげん, 玉ねぎ かぼちゃ ,玉ねぎ,人参, ピーマン りんご
14 (水)	ごはん かぼちゃのごま汁 きびなごの天ぷら ほうれん草のからし和え	精白米 白ごま 小麦粉,でん粉,油 白ごま	牛乳 油揚げ,白みそ,豆乳 きびなご,白みそ	かぼちゃ,長ねぎ 生姜 ほうれん草,もやし,とうもろこし
15 (木)	担担麺 春巻き 梨	中華麺,ごま油,油 小麦粉,でん粉,春雨,油	牛乳 豚肉,大豆 ひじき,豚肉	長ねぎ,生姜,にんにく,もやし,チンゲンサイ,小ねぎ キャベツ,玉ねぎ,人参 梨

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、腸の働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
16 (金)	牛乳 夏野菜のスープカレー きゅうりとコーンのサラダ ヨーグルト	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 ヨーグルト	かぼちゃ,ズッキーニ,赤ピーマン, 玉ねぎ,人参,なす,トマト,にんにく きゅうり,とうもろこし,パインアップル
20 (火)	牛乳 ソフトフランスパン かぼちゃシチュー ホタテのカレーパン粉焼き りんご/ブルーベリージャム	小麦粉 小麦粉,バター,油 マヨネーズ(エッグケア),パン粉 砂糖	牛乳 スキムミルク,牛乳,クリーム, 白花豆,いんげん豆, ほたて貝	かぼちゃ,人参,玉ねぎ, とうもろこし りんご/ブルーベリー
21 (水)	プレミアムななえデー ごはん/山川牛乳 焼きねぎとじゃがいものみそ汁 ぶりと高野豆腐の竜田揚げ ほうれん草のごま和え	精白米 じゃがいも でん粉,油 白ごま,砂糖	牛乳 油揚げ ,白みそ ぶり,高野豆腐	長ねぎ,たもぎだけ 生姜 ほうれん草 ,もやし
22 (木)	牛乳 きのことキャベツの スパゲッティ 白花豆コロッケ 焼きブロッコリー	スパゲッティ, オリーブオイル じゃがいも,バター,砂糖, でん粉,小麦粉,パン粉,油 オリーブオイル	牛乳 ベーコン,えび 白花豆,スキムミルク	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 ブロッコリー
26 (月)	牛乳 ビビンバ わかめスープ ぶどう	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,うずら卵	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
27 (火)	牛乳 名古屋みそうどん ごぼうとじゃがのごまがらめ 梨	うどん でん粉,じゃがいも,油,砂糖,ほちみつ,白ごま	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 梨
28 (水)	牛乳 ごはん さつまい いわしのカリカリフライ 茎わかめの油炒め	精白米 さつまいも じゃがいも,油 白ごま,砂糖,油	牛乳 鶏肉,豆腐,白みそ,豆乳 いわし 茎わかめ,さつまいも	大根,人参,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ こんにゃく,人参
29 (木)	牛乳 ソフトフランスパン / 牛乳 きのことほうれん草のクリームスープ コロコロハーブチキン ジャーマンポテト	小麦粉 バター,油,小麦粉 オリーブオイル じゃがいも,油,バター	牛乳 ほたて貝,クリーム,牛乳, スキムミルク 鶏肉 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 にんにく 玉ねぎ,パセリ
30 (金)	牛乳 ごはん 韓国風すき焼き 手作り五目シューマイ りんご	精白米 ごま油,砂糖,白ごま 小麦粉,でん粉,ごま油	牛乳 豚肉,焼き豆腐 豚肉,豆腐	長ねぎ,しらたき,玉ねぎ,白菜,人参,しめじ,にんにく,生姜,りんご 玉ねぎ,たけのこ,王様しいたけ,生姜 りんご

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 繊維 g	食塩 相当量 g
						A(チロリン)	B1	B2	C		
月平均栄養価	793	30.5	25.4	404	4.0	458	0.46	0.67	34	6.8	2.5

今月の「プレミアムななえデー」は、13日と21日です!

13日の「かぼちゃグラタン」は、久保田牧場さんのモツアレチーズ、山川牧場さんの山川牛乳を使ってグラタンにします。21日は、七飯産の長ねぎ・じゃがいも、福田農園さんの新商品「黄金たもぎ」と日の出食品さんの「油揚げ」を使ったみそ汁です。また、9月から玉ねぎ・りんごなど、今年とれた七飯産のものを使う予定です。



今月の七飯産

ごはん,中華麺,じゃがいも,山川牛乳,モツアレチーズ,牛肉,豆腐,油揚げ,こんにゃく,王様しいたけ,干しいたけ,たもぎだけ,なめこ,玉ねぎ,にんにく,枝豆,かぼちゃ,冬瓜,長ねぎ,ほうれん草,とうもろこし,ブロッコリー,りんごの使用を予定しています。