

# 令和6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17日(火)です。十五夜には、農作物の収穫を祝ってお月見団子や秋にとれたばかりの旬のものをお供えし、お月見をします。そのため、給食では「お月見団子」と、「かぼちゃシチュー」を取り入れました。かぼちゃは、大沼地域の鈴木さんより寄贈していただく予定となっています。

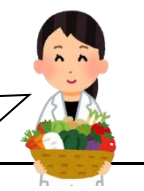
また、他の日でも秋の味覚を味わえる献立が多くなっています。さつまいも、きのこ、七飯町でとれたじゃがいもや玉ねぎなどの野菜、そして七飯町の特産物りんごが登場する予定です。

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
2 (月)	ごはん すき焼き きびなごフライ(3~4本) キャベツのおかか和え	牛乳 米 じゃがいも、焼きふ、砂糖 小麦粉、パン粉、でん粉、ごま油 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豚肉、焼き豆腐、赤みそ きびなご かつお節	玉ねぎ、もやし、長ねぎ、しらたき キャベツ、きゅうり
3 (火)	コッペパン ブラウンシチュー ホタテのカレーパン粉焼き すいか	牛乳 小麦粉 小麦粉、じゃがいも、バター、油 マヨネーズ(エッグケア)、パン粉	牛乳、卵 豚肉、いんげん豆 ほたて貝	玉ねぎ、人参、トマト すいか
4 (水)	ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 お好み焼き風卵焼き ごま和え	牛乳 米 じゃがいも マヨネーズ(エッグケア)、砂糖 白ごま、砂糖	牛乳 わかめ、油揚げ、白みそ 卵、青のり	長ねぎ キャベツ ほうれん草、もやし
5 (木)	なすとミートソーススパゲッティ かぼちゃチーズフライ ミニトマト(2個)	牛乳 スパゲッティ、オリーブオイル、油 小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳 豚肉、大豆 チーズ	玉ねぎ、トマト、人参、なす かぼちゃ ミニトマト
6 (金)	ごはん さつまいも ぶりと高野豆腐の竜田揚げ 茎わかめのきんぴら	牛乳 米 さつまいも でん粉、油 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豆腐、白みそ ぶり、高野豆腐 茎わかめ	玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、つきこんにゃく、生姜
9 (月)	ごはん かぼちゃだんごみそ汁 ほっけフライ こんにゃくのいり煮	牛乳 米 でん粉 小麦粉、パン粉、油 砂糖、油、ごま油	牛乳 油揚げ、白みそ ほっけ 鶏肉、大豆、かつお節	かぼちゃ、大根、人参、しめじ、長ねぎ こんにゃく、人参、さやいんげん
10 (火)	黒砂糖パン ミネストローネ 大豆コロッケ きゅうりとツナのサラダ ④MBP チーズ	牛乳 小麦粉、黒砂糖 じゃがいも、マカロニ 小麦粉、じゃがいも、パン粉、でん粉、油 オリーブオイル	牛乳、卵 ウインナー 大豆 ツナ チーズ	トマト、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ 玉ねぎ きゅうり、とうもろこし
11 (水)	ごはん 石狩汁 豚肉ときのこのみそ炒め 切干大根のおひたし	牛乳 米 じゃがいも 油、砂糖、でん粉 白ごま、砂糖	牛乳 鮭、道産大豆豆腐、赤みそ、白みそ 豚肉、白みそ 油揚げ	白菜、長ねぎ、人参、大根 玉ねぎ、王様しいたけ、えのきたけ、にんにく 切干大根、人参
12 (木)	タンタンメン 揚げにらまんじゅう(2個) キャベツとりのりのサラダ	牛乳 小麦粉、ごま油、砂糖、白ごま 小麦粉、油 ごま油、白ごま	牛乳 豚肉、大豆 豚肉 のり	もやし、チソゲンサイ、長ねぎ、生姜、にんにく にら キャベツ
13 (金)	ごはん チキンカレー 枝豆(たまふくら)	牛乳 米 小麦粉、じゃがいも、バター、油	牛乳 鶏肉、いんげん豆	玉ねぎ、人参、トマト、にんにく 枝豆
十五夜メニュー 17 (火)	ソフトフランスパン かぼちゃシチュー ハーブチキン お月見団子(4~5個)	牛乳 小麦粉 小麦粉、バター、油、クリーム オリーブオイル 白玉、砂糖、でん粉	牛乳 牛乳、スキムミルク、いんげん豆 鶏肉	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ にんにく

### 今月の目標 「野菜について知ろう！」

収穫の秋です。七飯町でもいろいろな野菜が出そろい、しんせんな野菜が食べられます。さて、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(おなか)の働きを整えてくれます。



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
七飯産の日 18 (水)	ごはん 焼きねぎ入りのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め 青のりポテト	牛乳 米 じゃがいも、油	牛乳 油揚げ、白みそ 豚肉 青のり	長ねぎ、玉ねぎ、まいたけ 玉ねぎ、にんにく、ほうれん草、人参
19 (木)	スパゲッティアラビアータ 白花豆コロッケ キャベツのごまマヨサラダ	牛乳 スパゲッティ、オリーブオイル、砂糖 じゃがいも、バター、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ(エッグケア)、白ごま	牛乳 ベーコン 白花豆	玉ねぎ、トマト、にんにく キャベツ、きゅうり
20 (金)	ごはん わかめスープ 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 大学いも	牛乳 米 白ごま、でん粉 油、砂糖 さつまいも、油、砂糖、黒ごま	牛乳 わかめ、はんぺん 豚肉、厚揚げ	長ねぎ、えのきたけ、人参、とうもろこし たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、生姜
24 (火)	コッペパン ガーリックスープ かぼちゃグラタン りんご	牛乳 小麦粉 じゃがいも、オリーブオイル 小麦粉、バター、油、パン粉	牛乳、卵 ウインナー ベーコン、牛乳、スキムミルク、チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、パセリ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ りんご
25 (水)	ごはん 玉ねぎと卵のみそ汁 さば生姜しょうゆ焼き 野菜の五目みそ煮	牛乳 米 でん粉 油、砂糖、白ごま	牛乳 卵、白みそ さば 豚肉、油揚げ、さつま揚げ、大豆、赤みそ	玉ねぎ、えのきたけ 生姜 こんにゃく、人参、大根、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん
26 (木)	きつねうどん 大豆とごぼうのごまがらめ フルーツ白玉	牛乳 小麦粉、油、砂糖 米粉、油、砂糖、はちみつ、白ごま 白玉	牛乳 油揚げ、鶏肉 大豆	玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜 ごぼう、生姜 黄桃、みかん、パイナップル
27 (金)	マーボー豆腐丼 春雨ときのこのスープ ヨーグルト	牛乳 米 油、砂糖、でん粉、ごま油 春雨 砂糖	牛乳 豆腐、豚肉、大豆、赤みそ ベーコン スキムミルク	長ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく 白菜、しめじ、えのきたけ、人参
30 (月)	ごはん 肉じゃが 厚焼き卵 もやしの南蛮漬け	牛乳 米 じゃがいも、砂糖 砂糖 砂糖、ごま油	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ、人参、しらたき もやし、人参

	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 <sub>1</sub> (チノール) μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	798	29.5	26.9	393	3.3	356	0.47	0.61	32	5.6	2.5

### 9月の「七飯産の日」は、18日(水)です！

藤城地域にある本宿農園さんのじゃがいもや、大中山地域にある池田農園さんの玉ねぎとにんにくを  
使わせていただきます。じゃがいもは、油で揚げたのり塩味のフライにします。玉ねぎは、みそ汁に使うほか、  
大中山地域にある佐藤精肉店さんの豚ばら肉をにんにくと一緒に炒めます。七飯町では、長ねぎやほう  
れん草も有名です。それぞれみそ汁と炒め物に使います。



### 今月の七飯産

米、じゃがいも、山川牛乳、豆腐、油揚げ、王様しいたけ、干しいたけ、玉ねぎ、にんにく、かぼちゃ、長ねぎ、  
枝豆、ほうれん草、りんごの使用を予定しています。

