



# 9月 こんだて よてい ひょう

令和3年度 菊陽西小学校

日	曜	主 食	牛 乳	お か す	材 料				エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をとのえる	調味料他		
1	水	しょくパン		チリコンカン ストックサラダ マーシャルピンズ	パン じゃがいも あぶら さとうアーモンド ノンエッグマヨネーズ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ぶたひきにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマトピューレ きりぼしだいこん コーン キャベツ	ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース チリパウダー パブリカ こしょう す しょうゆ みりん	681 24.4	今日は、防災の日です。 そこで、ストック（蓄え） できる食材の切干大根やツ ナ、コーン、わかめで作る サラダにしました。
2	木	キャロッピー デー * おくら *		むぎごはん かきたまじる あじごまフライ おくらのこんぶあえ	こめ むぎ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ あじごまフライ しおこんぶ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ おくら キャベツ	さけ しお しょうゆ みりん だしこんぶ かつおぶし	561 23.2	9月の キャロッピーデーは、 おくらを紹介します。
3	金	タコス		トルティーヤ・ タコミート・トマトサラダ コーンスープ レモンゼリー	トルティーヤ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも レモンゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズベーコン	トマト キャベツ たまねぎ レモンかじゅう コーン にんじん マッシュルーム パセリ	ワイン ケチャップ カレーこしょうゆ チリパウダー ソース しお こしょう ポターシユウ	617 24.1	タコスは、メキシコを代 表する料理の一つです。と うもろこしの粉で作るトル ティーヤに、いろいろな具 を包んで食べます。
6	月	むぎごはん		かぼちゃのうまに ごまじゃこサラダ あじつけのり	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ちぎりあげ あつあげ ちりめん わかめ のり	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり	さけ しょうゆ みりん す	589 22.8	かぼちゃの生産量日本一 は北海道で、全体の半分ほ どの量が生産されています。 今日は、菊陽産のかぼ ちゃを使います。
7	火	ハヤシライス		ビーンズサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ミックスビーンズ ツナ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース キャベツ きゅうり あかパブリカ	ワイン ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ ソース しょうゆ す	634 22.6	ハヤシライスの牛肉は、 血液のもとになる鉄分が多 い肉です。よくかんで食べ ると、鉄が体の中で使われ やすくなります。
8	水	こくとうパン		サラダうどん いわしカリカリフライ (2び) れいとうパン	パン うどん さとう サラたまドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう ハム いわしカリカリフライ	きゅうり キャベツ コーン あかパブリカ しいたけ パイン	しょうゆ す しお みりん	662 24.3	よくかんで食べています か？今は、昔の人々に比べ て、かむ回数が少なくなっ ています。よくかむことを 意識して食べましょう。
9	木	いもくり ごはん		なすのみそしる たまごやき うめマヨあえ	こめ くり さつまいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ たまごやき かつおぶし	なす たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり うめぼし	さけ しお しょうゆ す だしりこ	586 20.1	9月9日は、重陽（ちよ うよう）の節句です。昔の 人は、この日に季節の食べ ものである栗やなすを食 べて、長寿を祈りました。
10	金	ソフト フランスパン		やさいのスープに さかなの パンプキンソースやき いちごジャム	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ジャム	ぎゅうにゅう ウィナー ホキ しろいんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ えだまめ かぼちゃペースト コーン パセリ	ワイン しお こしょう コンソメ しょうゆ チキンガラスープ	650 30.0	今日は、かぼちゃペース トを入れたソースを魚にか けて焼きました。かぼちゃ は、肌を健康に保つカロテ ンが多い野菜です。
13	月	むぎごはん		マーボー豆腐 マロニーのあえもの	こめ むぎ でんぶん あぶら マロニー ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく だいす あかみそ ハム	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし ピーマン コーン	さけ しょうゆ みりん オイスターソース トウバンジャン す	617 25.0	マーボー豆腐の豚肉に は、ビタミンB1という栄養 が多く含まれます。食 べたものをエネルギーに変 えるので、元気が出ますよ。
14	火	むぎごはん		なつのっぺいじる さばのみそに おかかあえ	こめ むぎ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ちくわ さばのみそに くきわかめ かつおぶし	とうがん かぼちゃ にんじん えだまめ キャベツ	さけ しょうゆ しお だしこんぶ かつおぶし	632 23.8	おかかかえの茎わかめ は、食物せんいが多い海そ うです。おなかの調子をよ くしてくれますよ。よくか んで食べましょう。
15	水	ココアパン		ペンのトマトソース コーンサラダ ゴーヤチップスぞえ	パン ペンね あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす ぎゅうひきにく ささみ	なす たまねぎ にんじん みずにトマト マッシュルーム トマトピューレ パセリ コーン キャベツ きゅうり にがうり	ワイン しお こしょう ケチャップ ソース す	600 23.7	ペンは、ペン先の形を したパスタです。イタリア には、スパゲティやマカロ ニなどのパスタが、300種 類以上あるそうです。
16	木	カレーピラフ		ラビオリスー プ イタリアンサ ラダ れいとうみかん	こめ むぎ バター じゃがいも ラビオリ あぶら アーモンド イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とり ベーコン ツナ	たまねぎ グリンピース にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり あかパブリカ みかん	カレーこ ワイン コンソメ こしょう チキンガラスープ しお しょうゆ す	591 20.7	今日は、カレー味のピラ フです。カレーの香りは、 食欲を出してくれますね。 カレー粉には、消化を助け る働きもありますよ。
17	金	こめこ にんじんパン		タイピーエン コーンしゅうまい カリボリアーモンド	パン はるさめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご かまぼこ コーンしゅうまい いりこ いりだいす	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	さけ しょうゆ しお パイタン こしょう みりん	651 28.5	今日のかみかみメニュー は、カリボリアーモンドで す。かみこたえのあるア ーモンド、いりこ、いり大豆 で作ります。
21	火	むぎごはん		おつきみじる スコッチエッグ きんぴら	こめ むぎ しらたまもち さといも こんにゃく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ やきとうふ スコッチエッグ くきわかめ てんぷら	にんじん だいこん こまつな えのきたけ いんげん	さけ しょうゆ しお みりん だしこんぶ かつおぶし	625 22.3	今日は、十五夜です。月 に見立てた団子と里芋・栗 ・枝豆などの農作物をお供 えし、美しい月をながめて 楽しむ風習があります。
22	水	ふるさと くまさんデー *ひとよし・くま*		ミルクパン ズッキーニとぎゅうにくの カレースープ だいすサラダ なし	パン じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげんまめ だいす ツナ	ズッキーニ たまねぎ しめじ みずにトマト にんじん きゅうり だいこん なし	ワイン ケチャップ カレールウ カレーこ ソース す	647 25.8	9月の ふるさとくまさんデー は、人吉・球磨の味の旅 です。
24	金	こめこ かぼちゃパン		クイッティオスー プ さかなとさつまいもの オーロラソース	パン クイッティオ あぶら さつまいも さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ホキ みそ	にんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ ピーマン	さけ しょうゆ しお こしょう みりん チキンガラスープ ケチャップ ワイン	682 26.9	今日は、菊陽産さつまい もを使います。さつまいも は、暑さに強く寒さに弱い 植物です。菊陽では、7月末 ～11月に収穫されます。
27	月	むぎごはん		カレーにくじゃが ひじきサラダ みかんかじゅう	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ ひじき かまぼこ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン みかんかじゅう	さけ しょうゆ カレーこ みりん す	665 23.8	今日から金曜日まで、帰 りの会でみかん果汁を飲 みましょう。ビタミンCやク エン酸が多く、疲れをとっ てくれますよ。
28	火	むぎごはん		さつまじる さんまのみぞれに そくせきづけ みかんかじゅう	こめ むぎ さつまいも こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり やきとうふ みそ さんまみぞれに	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごぶづけ キャベツ みかんかじゅう	さけ だしりこ しょうゆ	700 24.0	さんまの油には、血液を サラサラにし、頭の働きを よくする効果があります。 漢字で「秋刀魚」と書き、 秋を代表する魚です。
30	木	ぶたキムチ どんぶり		わかめスープ ムース みかんかじゅう	こめ むぎ こんにゃく ごま あぶら ごまあぶら ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごわかめ とうふ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ もやしにら えのきたけ ねぎ みかんかじゅう	さけ しょうゆ みりん チキンガラスープ しお こしょう	686 24.9	豚キムチ丼の、ごはん・ キムチ・豚肉・ニラは、食 べると元気が出る組み合 わせです。もうすぐ運動会、 しっかり食べましょう。

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。