令和５年９月予定献立表

＜今月の給食 目標＞　生活リズムを整えよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232　上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633　FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：　１０月２日（月）

今日の一口メモ

日にち		スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい) 主食	牛乳	おかず 汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	その他(デザート等)	たべもののはたらき おもに体をつくるもとになる食べもの(赤)	おもにエネルギーのもとになる食べもの(黄色)	おもに体の調子を整える食べもの(緑)	栄養価(えいようか) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
4	月	○	今日から給食がスタートします。夏休み中に夜ふかしをして朝起きられなかった人はいませんか?今月の給食目標は生活リズムを整えようです。しっかり朝食を食べて元気に登校しましょう。	ご飯	MILK	グリンピースのポタージュ	米粉の白身魚フライ	にんじんシリシリ		ぎゅうにゅう　ベーコン　とうにゅうとうにゅうクリームたら　まぐろフレーク	ごはん　こめこ　さけ　こめこのパンこ　あぶら　みりん　さとう	グリンピースペースト　じゃがいも　ペーすと　たまねぎ　にんじん　とうもろこし	小学校 656 中学校 814	小学校 27.3 中学校 33.3	小学校 35.1 中学校 39.6
5	火		みかんを家の冷凍庫に入れるだけでは、冷凍みかんにはなりません。工場でみかんの表面に氷をふきかけて凍らせます。半解凍でシャーベット状になり、まだまだ暑いこの時期にのどをうるおしてくれます。	ご飯	MILK	だいこんのみそ汁	照り焼きチキン	ゴーヤーチャンプルー	冷凍みかん	ぎゅうにゅう　あぶらあげ　みそ　とりにく　ぶたにく　しぼりとうふ　かつおぶし	ごはん　みりん　さとう　ごまあぶら　あぶら	だいこん　たまねぎ　にんじん　しいたけ　はねぎ　にんにく　キャベツ　ゴーヤ　れいとうみかん	636 805	26.8 32.6	25.6 30.6
6	水		肉じゃがは、日本の定番料理の一つです。肉は関東では豚肉、関西では牛肉を使うことが多いです。今日は、とり肉を使っています。豚肉や牛肉とはちがったとり肉のうま味を味わってください。	ご飯	MILK	とりじゃが	さわらのトマトソースかけ	モロヘイヤのおひたし		ぎゅうにゅう　とりにく　さわら　かつおぶし	ごはん　じゃがいも　さとう　さけ　オリーブオイル　ごまあぶら	たまねぎ　いとこんにゃく　にんじん　グリンピース　しめじ　パイナップル　もやし　モロヘイヤ	597 766	27.9 34.6	17.6 20.6
7	木	○	★AKB献立★　赤穂市(A)、上郡町(K)、備前市(B)の頭文字をとったAKB献立です。備前市では、瀬戸内海でとれた海の幸を使った献立があり、瀬戸内海鮮ラーメンも人気のメニューです。今日のラーメンには、タコとかまぼこを使っています。	ご飯	MILK	瀬戸内海鮮ラーメン	豚肉のにんにくみそ焼き	バンバンジー		ぎゅうにゅう　ぶたにく　タコ　なると　かまぼこ　つきみかまぼこ　みそ　とりにく	ごはん　こめこめんさけ　さとう　ちゅうかドレッシング	にんにく　たまねぎ　レタス　にんじん　はねぎ　とうもろこし　しょうが　きゅうり　もやし	593 753	29.8 36.4	16.2 18.3
8	金	○	９月は防災月間です。給食センターでは、災害に備えて保存のきく救給カレーを備ちくしています。この機会に、災害時の食事について考えてみましょう。	救給カレー	MILK	コンソメスープ	米粉のささみフライ			ぎゅうにゅう　とりささみ	きゅうきゅうカレー　あぶら　こめこ　こめこのパンこ	キャベツ　たまねぎ　にんじん　セロリ　パセリ	691 774	19.5 27.7	33.2 33.6
11	月	○	水族館や海の映像でよく見かけるいわしの群れですが、外敵から身を守るために群れを作っています。群れを作り、大きな生き物に見せかけることによって、身を守っています。	ご飯	MILK	かきたま汁	いわしのハンバーグ	ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅう　たまご　とりにく　いわしいりハンバーグ　だいずみずに　ちくわ　あぶらあげ　ひじき	ごはん　さけ　ごま　あぶら　じゃがいも　でんぷん　みりん　さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん　しめじ　こまつな　しょうが　えだまめ　ほししいたけ	542 707	25.0 32.2	15.8 18.8
12	火	○	にしんは、北海道でとれる魚です。とりすぎて一時期は、まぼろしの魚と言われるほど数が減っていました。今は、少しずつ増え始め、食たくに上るようになっています。今日は、にしんをチリソースで和えています。	ご飯	MILK	ウインナーと野菜のスープ	にしんのチリソース	ポテトサラダ		ぎゅうにゅう　ウインナー　にしん　まぐろフレーク	ごはん　あぶら　さけ　さとう　じゃがいも　マヨネーズ	たまねぎ　キャベツ　にんじん　セロリ　パセリ　きゅうり	651 834	24.3 30.6	24.6 29.0
13	水		チャプチェは、春雨、野菜、きのこ、肉などを炒めた韓国料理です。しょうゆベースの優しい味付けで、ごま油の香りが食欲をそそります。	ご飯	MILK	豆腐とわかめのみそ汁	チキン南蛮	チャプチェ	タルタルソース	ぎゅうにゅう　とうふ　わかめ　みそ　とりにく	ごはん　さけ　こめこ　あぶら　さとう　はるさめ　ごまあぶら　タルタルソース	だいこん　にんじん　えのきたけ　はねぎ　チンゲンサイ　きくらげ	618 784	26.7 34.9	23.0 24.7
14	木		こんにゃくの黒いブツブツは何か知っていますか？黒いブツブツは、小さく切った海そうです。こんにゃくは黒っぽいものが多いですが、白色や、赤色、緑色といったものもあります。今日は筑前煮に入っています。	ご飯	MILK	筑前煮	ぶりの照り焼き	ゆかりとごまの和え物		ぎゅうにゅう　とりにく　ちくわ　ぶり	ごはん　さといも　さとう　みりん　あぶら　マヨネーズ　ごま	だいこん　こんにゃく　ごぼう　にんじん　いんげん　キャベツ　うめしそふりかけ	638 845	28.0 36.7	22.8 28.8
15	金		給食クイズ：しょうが、れんこん、アスパラガス。この３つに共通するどれでしょう。 ①旬が同じ　②地下で育つ　③食べる部分がくき こたえ：③　しょうが と れんこんは地下にくきがあります。	ご飯	MILK	なすのみそ汁	豚肉のしょうが炒め	かぼちゃのサラダ		ぎゅうにゅう　あつあげ　みそ　ぶたにく　ハム	ごはん　さけ　みりん　さとう　マヨネーズ	たまねぎ　なす　にんじん　しょうが　かぼちゃ　きゅうり	622 807	25.7 32.4	24.2 29.8

令和５年９月予定献立表

＜今月の給食 目標＞　生活リズムを整えよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232　上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633　FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：　１０月２日（月）

日にち		スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい) 主食	牛乳	おかず 汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	その他(デザート等)	たべもののはたらき おもに体をつくるもとになる食べもの(赤)	おもにエネルギーのもとになる食べもの(黄色)	おもに体の調子を整える食べもの(緑)	栄養価(えいようか) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
19	火	○	★食育の日★　毎月19日は食育の日です。今月はなすと里いもです。なすは黒むらさき色以外に白色や緑色があります。なすや里いもは、食べる以外に季節の行事にも使われています。食育だよりも見てね。	ご飯		マーボーなす	カレイのから揚げ ピリ辛しょうゆだれ	中華和え		ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ　かれいとりにく	ごはん　みりん　あぶら　じゃがいもでんぷん　さとう　はるさめ　ちゅうかドレッシング	なす　たまねぎ　にんじん　はねぎ　にんにく　しょうが　きゅうり　とうもろこし	小学校 633 中学校 790	小学校 25.8 中学校 31.8	小学校 23.0 中学校 25.1
20	水	○	豆腐は奈良時代に中国から伝わりました。肉を食べられないおぼうさんにとっては、大切なたんぱく源でした。中国語で腐とは、「ぶよぶよした」「やわらかく固まった物」という意味があります。	ご飯		わかめスープ	豚肉と豆腐のくず煮	れんこんサラダ		ぎゅうにゅう　かまぼこ　わかめ　ぶたにく　しぼりとうふ	ごはん　はるさめ　さけ　じゃがいもでんぷん　マヨネーズ	たまねぎ　にんじん　えだまめ　しょうが　ほししいたけ　キャベツ　れんこん　ブロッコリー	584 757	20.2 25.0	23.4 28.8
21	木		オクラは、切ると星の形をしていて、食べるとプチプチとした歯ごたえや、ネバネバしたねばり気が特ちょうです。オクラについている毛は、少量の塩で、もむようにこすると水洗いで簡単に落ちます。	ご飯		とりごぼう汁	さばの カレー竜田揚げ	おくらのおかか和え		ぎゅうにゅう　とりにく　さば　ちくわ　かつおぶし	ごはん　おじゃがもちボール　さけ　じゃがいもでんぷん　あぶら　ごまあぶら	だいこん　ごぼう　にんじん　はねぎ　しょうが　にんにく　オクラ　もやし	661 816	28.1 34.2	27.4 29.9
22	金		給食クイズ：とうもろこしはいつ収かくするのがいいでしょうか？ ①朝　②昼　③夜 こたえ：①　太陽の光でかがやいた栄養を夜、実に送り、あまいとうもろこしがかがやいているからです。	ご飯	（プレーン）	かぼちゃのみそ汁	とり肉のり塩揚げ	キャベツとコーンのサラダ		ジョア　あぶらあげ　みそ　とりにく　あおのり　ハム	ごはん　さけ　こめこ　じゃがいもでんぷん　あぶら	かぼちゃ　たまねぎ　こまつな　キャベツ　にんじん　きゅうり　とうもろこし	605 790	25.8 33.4	18.3 23.0
25	月	○	今日は、町内にあるパン屋さん、ベーカリーコネルのパンです。今回はコッペパンです。コッペパンは、日本生まれのパンです。フランスパンの一種の、クッペをもとにして作られました。	コネルのパン		きのこの クリームシチュー	ビッグナゲット	ハムサラダ		ぎゅうにゅう　とりにく　とうにゅう　とうにゅうクリーム　グリルチキン　ハム	コネルのパン　じゃがいも　こめこ　はちみつ　マヨネーズ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　しめじ　えだまめ　キャベツ　きゅうり	618 771	34.7 40.5	28.4 34.7
26	火	○	磯辺とは、のりを使った料理に付けられる呼び名です。磯辺揚げ、磯辺焼き、磯辺和え、磯辺煮などがあります。今日は青のりを衣に使った、竹輪の磯辺揚げです。	ご飯		豚汁	竹輪の磯辺揚げ	そぼろ納豆		ぎゅうにゅう　ぶたにく　あぶらあげ　みそ　ちくわ　あおのり　とりにく　ひきわりなっとう　こうやどうふ	ごはん　さつまいも　こめこ　あぶら　さとう　ごまあぶら	にんじん　だいこん　こんにゃく　ごぼう　はねぎ　しょうが	611 812	27.2 36.3	19.9 23.3
27	水	○	マコモダケは、マコモというイネに似た植物の根元が、ふくらんでできる野菜です。アクやクセがほとんどなく、生でも食べることができます。今日は上郡町でとれたマコモダケを使ってサラダにしました。	ご飯		野菜のポトフ	とり肉のガーリック焼き	マコモサラダ		ぎゅうにゅう　ベーコン　とりにく　まぐろフレーク	ごはん　じゃがいも　さけ　オリーブオイル　マヨネーズ	キャベツ　たまねぎ　にんじん　セロリ　パセリ　にんにく　マコモダケ　きゅうり	588 747	26.6 32.5	21.4 25.0
28	木		いもと聞いて、何を思いうかべるでしょうか。じゃがいもやさつまいもでしょうか。いもというと昔は、里いもや山いもを指していました。里いもは、縄文時代には日本に伝わり、米作りより歴史のある作物です。	ご飯		里いものみそ汁	淡路たまねぎコロッケ	きんぴらごぼう		ぎゅうにゅう　あつあげ　みそ　ぎゅうにく　ひらてん	ごはん　さといも　コロッケ　あぶら　みりん　さとう	だいこん　たまねぎ　にんじん　はねぎ　こんにゃく　ごぼう	665 831	19.9 24.6	25.4 27.6
29	金	○	★AKB献立★　赤穂市(A)、上郡町(K)、備前市(B)のAKB献立です。今日は、赤穂市のキムタクです。もともとは長野県の学校で考えられた献立です。また、今日は十五夜です。きれいな丸いお月様が見えるといいですね。	ご飯		中華スープ	チヂミ	キムタク	十五夜ゼリー	ぎゅうにゅう　とりつくね　チヂミ　ぶたにく	ごはん　ごまあぶら　あぶら　さとう　さけ	たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん　しいたけ　はくさい　はくさいキムチ　たくあん	650 806	23.9 29.6	23.1 25.9

＜月平均栄養価(小学生)＞　エネルギー　624kcal　たんぱく質　26.0g　脂質　23.6g

＜月平均栄養価(中学生)＞　エネルギー　790kcal　たんぱく質　32.6g　脂質　27.2g

カミカミ献立です。

こむぎ　ごま　たまご　アレルギー食材対応献立です。

※　食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急きょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

令和5年 9月　献　立　表

上郡町学校給食センター

月	火	水	木	金
				1 防災の日
4 ごはん ぎゅうにゅう グリーンピースのポタージュ こめこのしろみざかなフライ にんじんシリシリ	5 ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる てりやきチキン ゴーヤチャンプル れいとうみかん	6 ごはん ぎゅうにゅう とりじゃが さわらのトマトソースかけ モロヘイヤのおひたし	7 ごはん ぎゅうにゅう せとうちかいせんラーメン ぶたにくのにんにくみそやき バンバンジー	8 きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう コンソメスープ こめこのささみフライ
11 ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる いわしのハンバーグ ひじきのいりに	12 ごはん ぎゅうにゅう ウインナーとやさいのスープ にしんのチリソース ポテトサラダ	13 ごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる チキンなんばん チャプチェ タルタルソース	14 ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ぶりのてりやき ゆかりとごまのあえもの	15 ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる ぶたにくのしょうがいため かぼちゃのサラダ
18 	19 ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす カレイからあげピリからしょうゆだれ ちゅうかあえ	20 ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ぶたにくととうふのくずに れんこんサラダ	21 ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる さばのカレーたつたあげ おくらのおかかあえ	22 ごはん ジョア かぼちゃのみそしる とりにくのりしおあげ キャベツとコーンのサラダ
25 コネルのパン ぎゅうにゅう きのこのクリームシチュー ビッグナゲット ハムサラダ	26 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる ちくわのいそべあげ そぼろなっとう	27 ごはん ぎゅうにゅう ポトフ とりにくのガーリックやき マコモサラダ	28 ごはん ぎゅうにゅう さといものみそしる あわじたまねぎコロッケ きんぴらごぼう	29 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ チヂミ キムタク じゅうごやぜりー

上郡町学校給食センター