

2023年9月 献立表

いがかこ給食センター 夢

月	火	水	木	金
<p>4</p> <p>2学期最初の献立はマーボー丼です！しっかり食べて暑さを吹き飛ばしましょう！</p> <p>中華 コーンサラダ</p> <p>マーボーどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 29.8g 21.9g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 黄 伊賀米 大麥 ラード さとう でんぷん ごま油 緑 にんにく 生姜 ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>5</p> <p>納豆が一般的に食べられるようになったのは、江戸時代になってからと言われています。</p> <p>チンゲン菜のごま和え 手巻き寿司</p> <p>白ご飯 肉じゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 29.7g 19.2g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ ひきわり納豆 手巻き寿司 黄 伊賀米 サラダ油 板こんにやく じゃがいも さとう いりごま 緑 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ</p>	<p>6</p> <p>今日の梨は白鳳梨です。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>白鳳梨 大豆とじゃこのごまからめ</p> <p>白ご飯 八宝菜</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 32.4g 22.2g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 いか うずら卵 大豆 ちりめんじゃこ 黄 伊賀米 サラダ油 でんぷん さとう ごま油 いりごま 緑 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ 梨</p>	<p>7</p> <p>秋なすは皮が柔らかく、水分が多く含まれているのが特徴です。甘みとうま味がつまっています。</p> <p>ポテトサラダ あじのごま風味焼き</p> <p>麦ご飯 秋なすのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 754 kcal 33.9g 23.6g</p> <p>赤 牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ 黄 伊賀米 大麥 ごま油 サラダ油 いりごま じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ 緑 きゅうり にんじん 玉ねぎ なす ねぎ</p>	<p>8</p> <p>トマトにはグルタミン酸というまみ成分が含まれています。加熱することでうまみが増します。</p> <p>トマト ミートスパゲティ</p> <p>減量 黒糖パン コーンサラダ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 724 kcal 28.8g 20.7g</p> <p>赤 牛乳 牛肉 豚肉 黄 黒糖パン サラダ油 なたね油 さとう スパゲティ 緑 にんにく セロリ 玉ねぎ トマト 水 ほうろく マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン</p>
<p>11</p> <p>切干大根は、大根を細長く切って乾燥させた加工食品です。乾燥させることで大根が長持ちします。</p> <p>切干大根のごま酢和え いかにの照り焼きソースかけ</p> <p>白ご飯 冬瓜スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 27.7g 17.7g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 いか 黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう いりごま ごま油 緑 切干だいこん にんじん きゅうり 生姜 とうがん えのきたけ チンゲン菜</p>	<p>12</p> <p>筑前煮は別名「がめ煮」とも呼ばれており、福岡県が発祥の料理です。</p> <p>小松菜の磯辺和え 鮭ふりかけ</p> <p>白ご飯 つずら卵入り 筑前煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 29.1g 21.5g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 つずら卵 きざみのみ 鮭フレーク 黄 伊賀米 サラダ油 板こんにやく さとう 黒砂糖 ごま油 いりごま 緑 たけのこ ごぼう にんじん 小松菜 キャベツ</p>	<p>13</p> <p>のっぺい汁にはにんじんや大根などが入っています。</p> <p>もやしナムル 豆腐の肉もそかけ</p> <p>白ご飯 のっぺい汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 713 kcal 28.7g 19.4g</p> <p>赤 牛乳 木綿豆腐 豚肉 赤みそ 油揚げ 黄 伊賀米 サラダ油 さとう ごま油 板こんにやく さともいも でんぷん 緑 にんじん もやし 大根</p>	<p>14</p> <p>ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書きます。見た目が鹿の黒くて短いしっぽに似ていることが由来だそうです。</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 23.9g 18.0g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 ひじき 黄 伊賀米 大麥 サラダ油 じゃがいも さとう フルーツチャップン ごま油 いりごま 緑 にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ</p>	<p>15</p> <p>わかさぎののり塩揚げは、カリッとした食感に塩味が効いておいしいですよ！</p> <p>わかさぎののり塩揚げ</p> <p>たくあん漬 厚揚げとキャベツのみそ炒め</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 26.4g 21.1g</p> <p>赤 牛乳 わかさぎ 青のり 厚揚げ 赤みそ 黄 伊賀米 大麥 でんぷん 小麦粉 サラダ油 さとう 緑 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ たくあん漬</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p> <p>敬老の日</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 23.4g 20.0g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 フランクフルト 黄 伊賀米 大麥 サラダ油 じゃがいも 緑 にんじん 玉ねぎ ビーマン コーン みかんゼリー</p>	<p>19</p> <p>ポトフとはフランス語で「火にかけた鍋」を意味し、フランスの家庭料理の一つです。</p> <p>ポトフ</p> <p>みかんゼリー カレーピラフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 23.4g 20.0g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 フランクフルト 黄 伊賀米 大麥 サラダ油 じゃがいも 緑 にんじん 玉ねぎ ビーマン コーン みかんゼリー</p>	<p>20</p> <p>なめこは独特のぬめりが特徴のきのこです。</p> <p>ごぼうサラダ 鯖の塩焼き</p> <p>白ご飯 なめこのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 753 kcal 32.3g 25.7g</p> <p>赤 牛乳 鯖 油揚げ 赤みそ わかめ 黄 伊賀米 さとう ノンエッグマヨネーズ 緑 ごぼう コーン きゅうり 玉ねぎ なめこ にんじん ねぎ</p>	<p>21</p> <p>セレベス芋は里芋の品種の一つで、ホクホクした食感が特徴です。</p> <p>セレベス芋のごまみそからめ</p> <p>しそふりかけ 豚肉と野菜のスタミナ炒め</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 27.7g 23.8g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 赤みそ 黄 伊賀米 大麥 サラダ油 ごま油 さともいも でんぷん さとう 黒ごま いりごま 緑 にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ ゆかり</p>	<p>22</p> <p>パンにフランクフルト、カレーキャベツ、ケチャップを挟んで食べよう！</p> <p>カレーキャベツ フランクフルト</p> <p>セルフフランクドッグ ケチャップ コッパン かぼちゃのクリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 29.3g 31.5g</p> <p>赤 牛乳 フランクフルト 生クリーム 黄 伊賀米 大麥 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 パター 緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ</p>
<p>25</p> <p>鯖の竜田揚げは下味がしっかり付いているのでご飯がよく進みます！</p> <p>はるさめサラダ 鯖の竜田揚げ</p> <p>白ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 31.8g 23.7g</p> <p>赤 牛乳 鯖 油揚げ 赤みそ 黄 伊賀米 でんぷん 油 はるさめ さとう ごま油 じゃがいも 緑 生姜 にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>26</p> <p>焼きうどんは初登場の献立です。たくさん食べてくださいね！</p> <p>焼きうどん</p> <p>ひじきのり 白ご飯 ツナサラダ (減量)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 27.4g 20.2g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 かつお節 ツナオイル漬 ひじきのり 黄 伊賀米 サラダ油 さとう 緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり</p>	<p>27</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>ほうれん草のおかか和え (伊賀牛しぐれ) 伊賀牛しぐれの白ご飯 手巻きご飯 かきたま汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 747 kcal 32.5g 23.7g</p> <p>赤 牛乳 伊賀牛 手巻き寿司 かつお節 鶏卵 黄 伊賀米 サラダ油 糸こんにやく さとう でんぷん 緑 生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ</p>	<p>28</p> <p>白身魚はメルルーサという魚を使用します。身がふっくらしています。</p> <p>ウスターソースをかけて食べよう</p> <p>添え野菜 白身魚のフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 778 kcal 30.6g 23.3g</p> <p>赤 牛乳 メルルーサ 大豆 ひじき 油揚げ 黄 伊賀米 大麥 小麦粉 でんぷん 油 サラダ油 パン粉 つきこんにやく 緑 キャベツ にんじん ごぼう</p>	<p>29</p> <p>十五夜は芋や団子をお供えする風習があります。また穀物の収穫に感謝します。</p> <p>15日 月見献立</p> <p>白菜のごま和え 鶏そぼろごはん 月見だんご汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 31.6g 20.0g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 黄 伊賀米 大麥 さとう もち いりごま 緑 生姜 たけのこ にんじん 大根 生しいたけ ねぎ ほうれん草 白菜</p>
<p>日付</p> <p>栄養士のつぶやき</p> <p>その日のメニュー (盛り付け順)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 血や肉、骨になる食品 黄 熱や力のもとになる食品 緑 体の調子を整える食品</p>	<p>いがスマイル給食 () は伊賀産食材です</p> <ul style="list-style-type: none"> 6日(水) 白鳳梨 27日(水) 伊賀牛しぐれの手巻きご飯 (伊賀牛) 	<p>~白鳳梨について~</p> <p>白鳳梨は伊賀のブランド梨です。寒暖差の激しい伊賀益地で作られる梨は甘くてジューシーな味わいです。また、「水田梨」といって全国的にも珍しく水田で作られているため水分を多く含み、みずみずしく肉質が柔らかいのが特徴です。6日(水)の給食に登場します。お楽しみに！</p>		

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。