

2024年9月 献立表

いがっこ給食センター夢

月		火		水		木		金						
日付	10月 10日	3	4	5	6	7	8	9	10					
その日のメニュー (盛り付け図)	中華コーンサラダ 白ご飯 マーボー豆腐	もやしのナムル ちくわのお好み焼き 白ご飯 じゃがいものそぼろ煮	いがスマイル給食 伊賀産 シャインマスカット(3粒) ごま大豆 中華飯	トマト ミートスパゲティ 減量黒糖パン フレンチサラダ	その日のメニュー (盛り付け図)	その日のメニュー (盛り付け図)	その日のメニュー (盛り付け図)	その日のメニュー (盛り付け図)	その日のメニュー (盛り付け図)					
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
707	26.3	19.9	717	25.3	16.0	754	31.3	22.7	702	28.4	20.6			
赤	血や肉、骨になる食品	赤	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐	赤	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 豚肉	赤	牛乳 豚肉 いか うすら卵 大豆	赤	牛乳 牛肉 豚肉					
黄	熱や力のもとになる食品	黄	伊賀米 ラード さとう でんぷん ごま油	黄	伊賀米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 油 こんにやく じゃがいも さとう	黄	伊賀米 小麦 油 でんぷん ごま油 さとう ごま	黄	黒糖パン 油 さとう スパゲティ					
緑	体の調子を整える食品	緑	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン つぼづけ	緑	にんにく もやし 玉ねぎ	緑	にんにく しょうが 干しいたけ だけこの ねぎ にんじん 玉ねぎ 白菜 シャインマスカット	緑	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト水菜 コーン マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり					
9	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。	10	しそは、青しそと赤しそがあり、大葉は、青しそのことを言います。	11	セルフツナマヨ巻きは、ツナマヨとご飯をのりで巻いて食べてね!	12	冬瓜は、7月~9月が旬の野菜です。	13	今日の梨は、伊賀産の白鳳梨です。水分を多く含む、みずみずしく肉質が柔らかいのが特徴です。					
キャベツのごまあえ とりのからあげ 白ご飯 秋なすのみそ汁	青じそきゅうり さくらの照り焼き 白ご飯 厚揚げとキャベツの 甘みそ炒め	洋巻きのみ ツナマヨ セルフトツナマヨ巻き 減量 白ご飯 春雨と じゃがいものうま煮	マスタードソースをかけて食べよう コールスロー 白身魚フライ 麦ご飯 冬瓜スープ	白鳳梨 キムチチャーハン 豚スープ										
777 kcal	29.3g	29.1g	735 kcal	34.9g	22.1g	757 kcal	26.8g	24.8g	733 kcal	29.0g	21.6g	703 kcal	23.8g	24.8g
赤	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	赤	牛乳 鶏肉 厚揚げ 赤みそ	赤	牛乳 ツナ油揚げ 手巻きのみ 牛肉	赤	牛乳 メルルーサ	赤	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵					
黄	伊賀米 でんぷん 油 ごま	黄	伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 こんにやく じゃがいも さとう	黄	伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 こんにやく じゃがいも さとう	黄	伊賀米 小麦 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 さとう ごま油	黄	伊賀米 小麦 油 ごま油 でんぷん					
緑	にんにく しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ なす ねぎ しそ	緑	キャベツ きゅうり 青じそ にんにく にんじん 玉ねぎ	緑	玉ねぎ きゅうり 干しいたけ にんじん	緑	キャベツ きゅうり コーン しょうが とうがん えのき チンゲン菜	緑	ごま油 キムチ ねぎ にんじん 白鳳梨					
16	敬老の日	17	十五夜は芋や団子をお供える風習があります。また穀物の収穫に感謝します。	18	三重県亀山市はみそ焼きうどんが有名ですね。	19	きんぴらは、江戸時代に流行した人形浄瑠璃で有名な坂田金平の名から由来していると言われていま	20	カナダは、メープルシロップが有名な国で、国旗には、カエデ(メイプル)の葉(リーフ)を表しています。					
敬老の日	団子にタレをかけて食べよう みたらし 肩負団子 伊賀牛丼 かぼちゃのみそ汁	たくあんづけ みそ焼きうどん 減量 白ご飯 青のりポテト	ほうれん草のからしあえ 鯖のカレー焼き 麦ご飯 きんぴら	ツナドレッシング メープルジャム サラダ コッパン ポークビーンズ										
798 kcal	27.5g	22.1g	762 kcal	22.1g	24.0g	760 kcal	27.8g	29.0g	721 kcal	32.1g	23.4g			
赤	牛乳 牛肉 わかめ 赤みそ 白みそ	赤	牛乳 豚肉 赤みそ 青のり	赤	牛乳 鶏肉 油揚げ	赤	牛乳 鶏肉 ツナ油揚げ							
黄	伊賀米 油 さとう 白玉だんご でんぷん	黄	伊賀米 油 さとう うどん じゃがいも	黄	伊賀米 小麦 油 こんにやく さとう ごま油	黄	伊賀米 小麦 油 こんにやく さとう ごま油							
緑	玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	緑	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ たくあん漬け	緑	ほうれん草 もやし ねぎ にんじん	緑	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水菜 キャベツ きゅうり							
23	振替休日	24	キーマカレーの「キーマ」は「ひき肉」「細かいもの」などのことを言います。	25	ひじきは、大豆製品と一緒に摂取することで、消化・吸収の働きを良くします。ひじきの炒り煮には、大豆や油あけが入っています。	26	今日は、きのこがたくさん入った五目飯です。きのこは平安時代から食べられています。	27	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。					
いがスマイル給食	コーンサラダ キーマカレーライス	小松菜のごま和え いかの照り焼き ソースかけ 白ご飯 ひじきの炒り煮	ツナポテトサラダ 鶏ときのこの五目飯 厚揚げと白菜のみそ汁	ゼリー用のスプーンがつかます! 手巻きのみ 納豆みそ ぶどうゼリー 麦ご飯 豚肉と野菜のオニオン炒め										
774 kcal	26.1g	23.0g	748 kcal	31.0g	22.3g	727 kcal	28.3g	23.8g	761 kcal	28.3g	20.9g			
赤	牛乳 牛肉 豚肉 大豆	赤	牛乳 いか 大豆 ひじき 油あげ	赤	牛乳 鶏肉 ツナ油揚げ 厚揚げ 白みそ 赤みそ	赤	牛乳 豚肉 赤みそ ひきわり納豆 手巻きのみ							
黄	伊賀米 小麦 油 じゃがいも さとう	黄	伊賀米 でんぷん 油 さとう ごま こんにやく	黄	伊賀米 油 さとう じゃいも ノンエッグマヨネーズ	黄	伊賀米 小麦 油 ごま油 さとう ぶどうゼリー							
緑	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	緑	小松菜 白菜 にんじん ごぼう	緑	にんじん 生しいたけ しめじ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ	緑	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ							
30	山でとれる芋を「やまのいも」というのに対し、人里でとれることから「里芋」と呼ばれるようになりました。	<p>やさい ~野菜のいいところ、見つけよう~</p> <p>体の調子を整える! 野菜にはビタミン、ミネラル(無機質)がたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物せんいも豊富です。</p> <p>たくさん食べても太りません! 野菜をたくさん食べて健康づくり。肉などのおかずの2倍くらいの量が自炊です。サラダだけでなくゆでたり、炒めたりするとたくさん食べられます。</p> <p>季節を感じる事ができる! 季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野菜の味を知って、さきも野菜博士になろう!</p> <p>料理の彩りが豊かになる! 緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。また色のものに色素には健康づくりに役立つ機能も期待されています。</p>												
春雨ときゅうりのあえもの 鶏そぼろ丼 里芋のみそ汁	鶏そぼろ丼 里芋のみそ汁	鶏そぼろ丼 里芋のみそ汁	鶏そぼろ丼 里芋のみそ汁	鶏そぼろ丼 里芋のみそ汁	鶏そぼろ丼 里芋のみそ汁	鶏そぼろ丼 里芋のみそ汁	鶏そぼろ丼 里芋のみそ汁	鶏そぼろ丼 里芋のみそ汁	鶏そぼろ丼 里芋のみそ汁					
715 kcal	27g	19.4g	715 kcal	27g	19.4g	715 kcal	27g	19.4g	715 kcal	27g	19.4g			
赤	牛乳 鶏肉 油あげ 玉みそ	赤	牛乳 鶏肉 油あげ 玉みそ	赤	牛乳 鶏肉 油あげ 玉みそ	赤	牛乳 鶏肉 油あげ 玉みそ	赤	牛乳 鶏肉 油あげ 玉みそ					
黄	伊賀米 さとう 春雨 ごま油 さといも	黄	伊賀米 さとう 春雨 ごま油 さといも	黄	伊賀米 さとう 春雨 ごま油 さといも	黄	伊賀米 さとう 春雨 ごま油 さといも	黄	伊賀米 さとう 春雨 ごま油 さといも					
緑	しょうが だけこの にんじん きゅうり 大根 ねぎ	緑	しょうが だけこの にんじん きゅうり 大根 ねぎ	緑	しょうが だけこの にんじん きゅうり 大根 ねぎ	緑	しょうが だけこの にんじん きゅうり 大根 ねぎ	緑	しょうが だけこの にんじん きゅうり 大根 ねぎ					

※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。