

令和5年9月分 学校給食献立一覧表



田原市制20周年

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
4月	キーマカレー 牛乳 ウインナーソーテー	スプーン	ぶた肉 ひよこ豆 ブランクフルト	牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ スズキーニ しょうが キャベツ	米 マカロニ	油 カレールウ 油	658 812
5火	ごはん 牛乳 中華スープ 揚げ鶏の香味だれ みかんヨーグルト	直送 スプーン	ハム とり肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	もやし しいたけ しょうが 根深ねぎ みかん	米 でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま油 油	658 790
6水	しらすと梅のごはん 牛乳 なめこ汁 一口揚半 かぼちゃサラダ	小2こ 中3こ	油あげ みそ たら いとよりだい	しらす 牛乳	だいこんのは 水菜 広島菜 ねぎ	うめ だいこん なめこ	米 じゃがいも でんぷん 砂糖	ごま 油 マヨネーズ	622 788
7木	冷やしうどん 牛乳 生揚げの五目煮 かき揚げ なし	ビニール手袋	ぶた肉 生あげ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん しゅんぎく	こんにゃく たけのこ しいたけ たまねぎ ごぼう なし	うどん めんつゆ 砂糖 小麦粉	油 油	702 798
8金	<重陽の節句給食> ごはん 牛乳 菊花のすまし汁 さばのごまみそ焼き きゅうりの塩昆布あえ 栗まんじゅう		豆腐 かまぼこ 菊かまぼこ さば みそ	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん みつば	きゅうり キャベツ とうもろこし	米 砂糖 砂糖 小麦粉	ごま ごま油 くり	663 801
11月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かに玉の甘酢あんかけ 三色ナムル	スプーン	ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ かに たまご	牛乳	ねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし	米 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん	ごま油 油 油 ごま油 ごま油 ごま	651 798
12火	なめし 牛乳 筑前煮 いわしの有馬煮 海藻サラダ		とり肉 ちくわ いわし	牛乳 わかめ 寒天 わかめ	だいこんのは にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ さんしょう だいこん きゅうり とうもろこし	米 砂糖 砂糖	油 和風ドレッシング	604 734
13水	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 いかフライ 大豆の五目煮		豆腐 油あげ みそ いか 大豆 あげはん	牛乳 わかめ こんぶ		なす えのきたけ たけのこ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	658 801
14木	クロールパン 牛乳 野菜のスープ煮 肉だんごのケチャップ煮 フルーツカクテル	スプーン 小2こ 中3こ スプーン	とり肉 とり肉 大豆 豆乳	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ たまねぎ パイン みかん もも ぶどう	クロールパン じゃがいも パン粉 でんぷん 砂糖	油 油	600 707
15金	ごはん 牛乳 かき玉汁 ささみ梅しそフライ とうがんのくず煮		卵 かまぼこ とり肉 生あげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 青じそ にんじん	うめ とうがん しいたけ グリンピース しょうが	米 でんぷん パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん	油	673 821
19火	ごはん 牛乳 白みそ汁 子持ちししゃもフライ 五目きんぴら	小2こ 中3こ ソース(クラス1本)	豆腐 油あげ みそ ししゃも ぶた肉	牛乳 わかめ	ほうれんそう ねぎ	だいこん	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油 油	650 823
20水	ごはん 牛乳 肉じゃが 豆腐ハンバーグおろしソース おひたし	しょうゆ(クラス1本)	ぶた肉 とり肉 豆腐 ぶた肉 けずりぶし	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく だいこん たまねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぷん パン粉	油	645 784
21木	そばろ丼 牛乳 けんちん汁 ひじきサラダ	スプーン	とり肉 大豆 卵 豆腐 油あげ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ にんじん	しょうが だいこん ごぼう しいたけ もやし きゅうり	米 砂糖 砂糖	油 油	627 771
22金	ごはん 牛乳 とうがんのカレースープ ポロニアカツ 枝豆	スプーン ビニール手袋	ツナ とり肉 大豆	牛乳	にんじん	とうがん たまねぎ えだまめ	米 じゃがいも 米パン粉 でんぷん 砂糖	カレールウ 油 油	692 854
25月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ ショーロンポー	スプーン 小2こ 中3こ	ぶた肉 大豆 ハム ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ぜんまい もやし キャベツ たまねぎ しょうが	米 砂糖 はるさめ でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま油 ごま油	631 798
26火	ホットドッグ 牛乳 じゃがいものポタージュスープ 一口アセロラゼリー	パンにウインナーとポイル キャベツをはさんで食べま しょう	ウインナー とり肉	牛乳 ポタージュスープの素 ホワイトルウ 牛乳		キャベツ たまねぎ アセロラ	サンドイッチロールパン じゃがいも 砂糖	バター	713 865
27水	ごはん 牛乳 すまし汁 揚げなすの肉みそかけ ツナサラダ		豆腐 かまぼこ ぶた肉 みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	なす しょうが えだまめ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 はるさめ	油 ごまドレッシング	672 821
28木	ごはん 牛乳 親子煮 ごぼう入りつくね 即席漬	小2こ 中3こ	とり肉 かまぼこ 卵 とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース たまねぎ ごぼう しょうが たくあん キャベツ	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 油	626 787
29金	<お月見給食> ごはん 牛乳 ふのみそ汁 里いもコロッケ めかぶの酢の物 月見だんご		豆腐 みそ とり肉	牛乳 めかぶ	こまつな	たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし しょうが	米 白玉ふ さといも パン粉 小麦粉 砂糖	油 油	682 811

※献立、材料は都合により変更することがあります。

重陽の節句給食 9月8日(金)

ごはん、牛乳、菊花のすまし汁、さばのごまみそ焼き
きゅうりの塩昆布あえ、栗まんじゅう

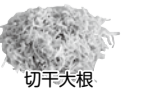
9月9日は「重陽の節句」といい、長寿を願う日です。菊が咲き、栗が旬をむかえる時
季であるため「菊の節句」や「栗の節句」ともいいます。田原市は全国でも有名な菊の
産地です。給食では、菊の形のかまぼこを入れた「菊花のすまし汁」と「栗まんじゅう」
でお祝いします。



シャリシャリとした食感が特徴の「なし」は、成分の90%
近くが水分です。果汁には、さわやかな酸味があり、夏バ
テなどの体の疲れをとる働きがあります。おなかの調子を
整える食物繊維もあり、便秘を予防します。また、熱を下
げる、せきを止める、のどの痛みを和らげるなど効果もあ
ります。



田原市は農業王国 作ったところがわかると安心だね 9月に使う田原産の野菜



給食の情報は田原市HPで検索
献立一覧表、給食だより、給食レシピなど
掲載しています。



かみかみ献立
かみごたえのある食材を使用した献立です。