



# 令和6年 9月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
2月	ごはん	○	鶏肉と夏野菜のチーズ焼き ひじきサラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 とりにく チーズ ひじき ロースハム ベーコン たまご	なす スズキーニ たまねぎ ピーマン にんにく トマト パセリ きゅうり キャベツ こまつな コーン にんじん	ごめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも パンこ	756 28.8	
3火	ごはん	○	竹輪の梅しそ揚げ ごま酢あえ 豆腐と白菜のみそ汁 みかんジュース	牛乳 ちくわ かにかまぼこ とうふ わかめ みそ	あおじそ うめ もやし こまつな つるむらさき キャベツ はくさい ねぎ しめじ えのきたけ みかんジュース	ごめ こむぎこ あぶら ごま さとう	653 25.2	753 28.9
4水	麦ごはん まめまめ キーマカレー	○	海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく わかめ だいたず ひよこまめ くきわかめ いとかんてん とさかおり	にんにく にんじん たまねぎ しめじ りんご ピーマン あおじそ きゅうり キャベツ コーン おうとう みかん パイナ バナナ	ごめ むぎ あぶら こむぎこ さとう しらたまだんご カクテルゼリー	701 26.6	778 33.4
5木	ごはん	○	鯛の南部焼き きゅうりとわかめの酢の物 冬瓜のすまし汁	牛乳 たい わかめ かにかまぼこ とうふ	しょうが きゅうり ゆず とうがん えのきたけ ほうれんそう	ごめ ごま さとう はるさめ	621 27.2	787 29.7
6金	冷し中華	○	塩味唐揚げ ポテトサラダ	牛乳 ロースハム たまご とりにく ウィナー	きゅうり もやし にんにく レモン にんじん コーン つるむらさき	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも さとう	624 25.6	805 29.1
9月	ごはん	○	ピザハンバーグ キャベツとりんごのサラダ 野菜スープ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく たまご チーズ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン りんご もやし レタス パセリ	ごめ あぶら パンこ	696 26.3	
10火	ごはん	○	鯖のみそ煮 ゆず酢あえ きのこけんちん汁	牛乳 さば みそ とりにく あぶらあげ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ゆず だいこん しめじ えのきたけ こんやく ごぼう ねぎ	ごめ さとう	574 26.0	746 31.9
11水	なすの ポロネーゼ風 パスタ	○	ブコごまサラダ にんじんケーキ みかんジュース	牛乳 ぶたにく きゅうにく ロースハム たまご	たまねぎ にんじん しめじ なす トマト ブロッコリー キャベツ コーン パプリカ みかんジュース	スバグッティ あぶら さとう ごま ごまあぶら バター アーモンド こむぎこ	650 25.9	855 32.0
12木	ゆかりごはん	○	鶏肉のレモン煮 白菜のごまあえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 とりにく とうふ わかめ みそ	しそ レモン はくさい ほうれんそう たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	ごめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	631 28.7	796 35.3
13金	ごはん	○	チンジャオロースー くらげともやしのサラダ わかめスープ 月見デザート	牛乳 ぎゅうにく みそ ちゅうかくらげ わかめ たまご	しょうが ピーマン たけのこ もやし にんじん きゅうり コーン えのきたけ チンゲンサイ	ごめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま ゼリー	654 22.6	836 25.9
17火	【お月見献立】 ごはん	○	ししやもフライ いそかあえ 芋炊き	牛乳 ししやも たまご のり とりにく あつあげ	ごまつな つるむらさき にんじん キャベツ ほししいたけ ごぼう こんやく ねぎ	ごめ こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも	664 23.1	
18水	ごはん	○	酢豚 もやしのカレードレッシングあえ なめこスープ	牛乳 ぶたにく ロースハム かまぼこ たまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ もやし きゅうり えのきたけ しめじ なめこ いら	ごめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	653 24.9	731 29.1
19木	【食育の日献立】 高野豆腐 そぼろご飯	○	酢みそあえ なすのみそ汁 みかんジュース	牛乳 こうやどうふ とりにく かまぼこ いか みそ あぶらあげ	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり なす たまねぎ しめじ みかんジュース	ごめ あぶら さとう ごま	668 28.3	823 35.0
20金	ごはん	○	かぼちゃのキッシュ クチャップソース ごまじょうゆあえ ABCスープ	牛乳 ベーコン たまご チーズ シーチキン	しめじ ほうれんそう かぼちゃ きゅうり キャベツ だいこん にんじん コーン たまねぎ レタス パセリ	ごめ あぶら なまクリーム さとう ごま ごまあぶら マカロニ	610 21.7	793 25.1
24火	麦ごはん ピビンバ	○	白菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく みそ ヨーグルト	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ パイン おうとう みかん パイナ りんご	ごめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら なまクリーム	706 25.2	800 31.5
25水	【水産献立】 ごはん	○	揚げ魚ピーナッツみそかけ きゅうりと大根の酢の物 卵豆腐すまし汁	牛乳 たい みそ かまぼこ わかめ かにかまぼこ たまご	きゅうり だいこん ゆず えのきたけ ねぎ	ごめ でんぶん あぶら ピーナッツ さとう	620 26.8	775 29.4
26木	ごはん	○	鶏肉の照焼レモンソース かぼちゃサラダ レタスとトマトのスープ	牛乳 とりにく ベーコン たまご	レモン かぼちゃ にんじん こまつな コーン レタス トマト たまねぎ	ごめ さとう でんぶん	657 24.8	741 29.1
27金	七穀ごはん ビーフカレー	○	小松菜サラダ 果物	牛乳 ぎゅうにく シーチキン	にんじん たまねぎ いんげん りんご にんにく しょうが こまつな つるむらさき キャベツ きゅうり レモン なし	ごめ ろっこくまい じゃがいも あぶら さとう	653 20.0	820 24.3
30月	ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 ハンサンスー 大学かぼちゃ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ロースハム たまご	たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん かぼちゃ	ごめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	669 24.4	740 26.8

## 今月の地元食材

えのきたけ かぼちゃ キャベツ きゅうり  
さといも しょうが トマト なす ピーマン  
つるむらさき

## 『つるむらさき』登場！！

『つるむらさき』は、葉物野菜の少ない夏場に食べられるように、三間で栽培されている野菜です。  
見た目はほうれん草に似ているけれど、ほうれん草よりも茎が太く、葉は丸みをおびた形で柔らかくやわやわと厚みがあります。

ビタミンA・ビタミンC・カルシウム・マグネシウムなど、皮膚や粘膜、骨にとってもよい栄養がたくさん含まれています。

味わってみましょう！！

