

# 9月の学校給食献立表

令和6年度

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考	
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの		
2	月	ごはん かつお大根 ゆかりあえ なすのみそ汁 牛乳	602	715	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう	だいこん しょうが キャベツ きゅうり ゆかり(あかしそ) なす にんじん たまねぎ ねぎ		
3	火	パン ペンネアラビアータ 切り干し大根のレモンマリネ 牛乳	711	834	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ	パン ペンネ オリーブオイル さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト きりぼしだいこん きゅうり レモンかじゅう		
4	水	ごはん チキンなんばん(タルタルソース) ポイルキャベツ さつま汁 牛乳	736	889	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ こめあぶら たまごをつかっていないタルタル さつま汁	キャベツ こんにやく ごぼう にんじん		
5	木	パン ウィンナーポトフ イタリアンサラダ 牛乳	646	750	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ	パン じゃがいも イタリアンドレッシング	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー		
6	金	麻婆豆腐丼 春雨の梅サラダ 牛乳	633	755	ぎゅうにゅう ふたミンチ とうふ あかみそ かまぼ こ	ごはん こめあぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ ねりうめ		
9	月	中華丼 こんにやくともやしの中華サラダ 牛乳	566	668	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ わかめ	ごはん ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ほししいたけ しょうが にんにく こんにやく もやし		
10	火	パン ポークビーンズ グリーンサラダ 牛乳	704	825	ぎゅうにゅう ふたにく だいず	パン じゃがいも さとう オリーブオイル	セロリ たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり		
11	水	ゆかりごはん 切り干し大根煮 海藻サラダ 牛乳	593	703	ぎゅうにゅう ふたにく ひらてん かいそうミックス ささみ	ごはん さとう ごまあぶら	ゆかり(あかしそ) きりぼしだいこん にんじん こんにやく キャベツ きゅうり		
12	木	パン 生姜塩焼きそば フルーツ寒天 牛乳	763	902	ぎゅうにゅう ふたにく	パン やきそばめん ごまあぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく みかん パイン もも かんてん		
13	金	セルフチキンライス 野菜とベーコンのコンソメスープ 牛乳	618	736	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	ごはん こめあぶら	たまねぎ にんじん コーン トマト ピーマン キャベツ		
16	月	敬老の日							
17	火	パン ミートボールのお月見シチュー コールスローサラダ お月見デザート 牛乳	730	859	ぎゅうにゅう にくだんご	パン さといも シチュールウ ベシヤメルソース さとう オリーブオイル じゅうごやデザート	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ コーン		
18	水	ごはん 鶏肉と厚揚げのみそ煮 ごまあえ 牛乳	640	764	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひらてん あかみそ みそ	ごはん さとう ごま	こんにやく キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな		
19	木	パン ハンバーグケチャップソース カレー風味スープ 牛乳	684	799	ぎゅうにゅう ハンバーグ	パン さとう かたくりこ マカロニ	たまねぎ ピーマン しめじ にんじん キャベツ コーン にんにく		
20	金	わかめごはん 芋煮汁 ちくわのおかかマヨあえ 牛乳	595	706	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく ちくわ かつおぶ し	ごはん さといも たまごをつかっていないマヨネーズ	にんじん こんにやく だいこん しめじ ねぎ キャベツ えのき		
23	月	秋分の日							
24	火	パン やきそば ナタデココポンチ 牛乳	729	858	ぎゅうにゅう ふたにく	パン やきそばめん こめあぶら	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン みかん パイン もも ナタデココ		
25	水	甘辛豚ごぼう丼 ほうれん草とツナのあえ物 牛乳	559	659	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ ツナ	ごはん こめあぶら さとう	ごぼう こんにやく にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう キャベツ		
26	木	パン 県産マグロメンチカツ ポイルキャベツ 春雨スープ 牛乳	668	778	ぎゅうにゅう マグロメンチ カツ ふたにく とうふ	パン こめあぶら はるさめ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく		
27	金	枝豆入りキーマカレー 柚子ドレッシングサラダ 牛乳	699	841	ぎゅうにゅう ふたミンチ だいず かまぼこ	ごはん じゃがいも カレールウ こめあぶら オリーブオイル さ とう	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー キャベツ ゆずかじゅう		
30	月	ごはん さばのみそ煮 かわりお浸し きのこのすまし汁 牛乳	653	781	ぎゅうにゅう さばのみそに ひじき とうふ	ごはん さとう	ほうれんそう もやし にんじん えのき だいこん しめじ ねぎ		

\* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

今年の夏は「南海トラフ地震臨時情報」がたつこと、地震への備えを再確認された方もお多いと思います。日ごろから水や食料を備蓄しておく、いざという時安心ですね。

### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものをおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



### 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買います
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買います

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



### 主食 (炭水化物を多く含むもの)



### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



### 副菜・その他



### 家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。