

# 9月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和3年度

海南市教育委員会

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		
1	水	ごはん 鶏肉と厚揚げの味噌煮 おなか和え 牛乳	632	754	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ みそ あかみそ かつおぶし	ごはん	こんにやく キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー		
2	木	パン ウィナーポトフ チーズサラダ 牛乳	652	757	ぎゅうにゅう カクテルウィナー 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 ほうれんそう コーン		
3	金	ごはん かつお大根 ゆかり和え わかめの味噌汁 牛乳	606	720	ぎゅうにゅう かつお ちくわ わかめ みそ	ごはん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり えのき にんじん たまねぎ ねぎ		
6	月	ごはん キムチ肉じゃが 切り干し大根のナムル 牛乳	602	715	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも ごまあぶら	はくさいキムチ にんじん たまねぎ いら いとこんにやく きりぼしだいこん キャベツ		
7	火	パン ポークビーンズ グリーンサラダ 牛乳	695	813	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい わかめ	パン じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん とまとかん に んにく キャベツ ブロッコリー		
8	水	わかめごはん 切り干し大根煮 おなかごまあえ 牛乳	589	698	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん かつおぶし わかめ	ごはん ごま	きりぼしだいこん にんじん いとこんにやく いんげん もやし キャベツ		
9	木	県産マグロカツバーガー はるさめスープ 牛乳	749	884	ぎゅうにゅう ほんまぐろフライ ぶたにく ちくわ	パン こめあぶら は るさめ ごまあぶら	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ		
10	金	回鍋肉丼 ごぼうサラダ 牛乳	611	727	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あかみそ	ごはん ごまあぶら ゴマドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう きゅうり コーン		
13	月	セルフチキンライス 千切り野菜のベーコンスープ 牛乳	604	717	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごはん こめあぶら	たまねぎ にんじん コーン トマト かん もやし キャベツ ピーマン	東海南 振休	
14	火	パン インディアンスパゲティ フルーツポンチ 牛乳	737	868	ぎゅうにゅう ぶたみ んち	パン スパゲティ こめ あぶら ナタデココ	たまねぎ にんじん ピーマン みかん パイン		
15	水	ごはん さんまのおなか煮 変わりお浸し なめこ汁 牛乳	585	693	ぎゅうにゅう さんまお かかに ひじき ちくわ みそ	ごはん	ほうれんそう もやし だいこん に んじん なめこ ねぎ		
16	木	パン チキンとマカロニのスープ かぼちゃサラダ 牛乳	626	724	ぎゅうにゅう とりにく	パン マカロニ يونقري-ميثدレッシング	たまねぎ にんじん きゃべつ かぼちゃ ブロッコリー コーン		
17	金	ごはん 芋煮汁 わかめとささみ棒鶏風 十五夜デザート 牛乳	571	675	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみフレーク わかめ	ごはん さといも じゅうごやデザート	にんじん こんにやく だいこん しめじ ねぎ キャベツ		
20	月	敬老の日							
21	火	パン ミートボールのお月見ビーフシチュー 書けそサラダ 牛乳	694	812	ぎゅうにゅう ミート ボール	パン さといも ビーフ シチュールー こめあ ぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン		
22	水	マーボーナス丼 はるさめ春雨の梅サラダ 牛乳	631	753	ぎゅうにゅう ぶたみんち ちくわ あかみそ ツナ	ごはん かたくりこ はるさめ こめあぶら	なす もやし たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり		
23	木	秋分の日							
24	金	豆入りキーマカレー 福神漬け 柚子ドレッシングサラダ 牛乳	688	827	ぎゅうにゅう ぶたミン チ ひよこまめ ツナ	ごはん じゃがいも カレールー こめあぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん ふくじんづ け ブロッコリー きゃべつ		
27	月	ごはん さつまいもの天ぷら 三色あえ なら豚汁 牛乳	740	894	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ み そ	ごはん こめあぶら さつまいもてんぷら	にんじん キャベツ ほうれんそ う だいこん なら	南野上 振休	
28	火	パン ペンネアラビアータ ツナとひじきのイタリアンマリネ 牛乳	687	803	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき	パン ペンネ オリーブオイル イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム とまとかん きゅうり だいこん		
29	水	ガパオ風ライス ビーフンスープ 牛乳	599	711	ぎゅうにゅう ぶたミン チ ぶたにく	ごはん オリーブオイ ル ビーフン ごまあ ぶら	たまねぎ にんじん ピーマン えりんぎ キャベツ こまつな		
30	木	パン やきそば フルーツ寒天 牛乳	743	876	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら さんしょくかんてん	キャベツ もやし たまねぎ にんじ ん ピーマン みかん パイン		

\*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。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。  
ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

## ローリングストック法



