<p>1日(月) エネルギー 860 kcal たんぱく質34.8g 塩分1.4g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>鶏肉の唐揚げ 鶏肉(皮つき) 30 かつお油漬 30 土しよが 1 にんじん 6 にんにく 0.5 土しよが 0.5 こいくちしょうゆ 2 米ぬか油 0.2 かたくり粉 10 さとう 1 米ぬか油 7.5 さけ 1 こいくちしょうゆ</p> <p>チンゲン菜とえのきの和え物 かまぼこ 6 チンゲン菜 52 えのきだけ 12 うすくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>2日(火) エネルギー 836 kcal たんぱく質29.1g 塩分2.9g</p> <p>★コッペパン 1コ (乳・小麦)</p> <p>ポトフ ウィンナー 30 ホールコーン 30 じゃがいも 60 たまねぎ 58 にんじん 28 ミルクバター 1袋 しめじ 8 ★ミルクバター (乳) しお 0.5 こしょう 0.02 ポークフィヨン(袋) 4 水 30</p> <p>ポイルコーン 鶏挽肉 15 さけ 0.5 こまつな 40 にんじん 10 にんにく 0.5 土しよが 0.5 米ぬか油 0.2 しお 0.1 さとう 1 こいくちしょうゆ 2</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>3日(水) エネルギー 754 kcal たんぱく質27.0g 塩分1.6g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>炒めビーフン 豚肉 25 皮なし鶏肉 25 ピーフン 10 うすあげ 10 キャベツ 59 切干しだいこん 5 にんじん 11 にんじん 11 にんじん 22 米ぬか油 3 青ねぎ 3 さとう 1 米ぬか油 1 こいくちしょうゆ 1 しお 0.1 けずりぶし 0.03 水 0.03</p> <p>切干大根の炒め煮 冷凍とうふ 8 豚ひき肉 1.6 たまねぎ 5 にんじん 6 青ねぎ 0.2 干しいたけ 1.3 土しよが 2.2 米ぬか油 0.4 しお 0.6 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 みそ 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>4日(木) エネルギー 723 kcal たんぱく質34.0g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>マーボー豆腐 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しよが 0.8 米ぬか油 40 しお 10 さとう 11 こいくちしょうゆ 0.2 洋からし 2 みそ 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 八丁風みそ 0.1 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p>鶏肉のゆずこしょう焼き 皮なし鶏肉 20 さけ 0.4 ゆずこしょう 1.2 米ぬか油 0.2</p> <p>もやし炒め 米ぬか油 40 しお 10 ハム 11 にんじん 1.2 米ぬか油 2 さとう 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>5日(金) エネルギー 803 kcal たんぱく質25.0g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>ポテトクロック ★ポテトクロック(小麦) 1コ 米ぬか油 5</p> <p>夏野菜のカレーシチュー 豚肉 25 かぼちゃ 16 なす 12 たまねぎ 38 にんじん 10 にんにく 0.5 土しよが 0.5 米ぬか油 0.5 洋からし 0.15 こしょう 0.03 カレー粉 0.13 丸揚げ 13 水 95</p> <p>★牛乳 1本</p>
--	--	--	---	---

<p>8日(月) エネルギー 763 kcal たんぱく質28.9g 塩分1.3g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>豚肉のしょうが炒め 豚肉 72 チンゲン菜 28 たまねぎ 44 はくさい 44 米ぬか油 0.5 しお 0.1 土しよが 2.4 さとう 0.5 さとう 2.4 みりん 1 こいくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>おひたし 28 44 0.1 0.1 1.5</p> <p>さつまいもの甘煮 さつまいも 55 さとう 25 しお 0.15 水 25</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>9日(火) エネルギー 925 kcal たんぱく質34.0g 塩分2.8g</p> <p>★黒糖パン 1コ (乳・小麦)</p> <p>ミートパネ 合挽肉 25 ★パネ(小麦) 20 にんじん 15 にんにく 0.1 たまねぎ 44 エリンギ 5 パセリ 0.7 オリーブ油 1 しお 0.2 こしょう 0.02 赤ワイン 2 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 5 バジル 0.03 オレガノ 0.03</p> <p>ソーセージとピーマンの炒め物 ウィンナー 15 ピーマン 20 米ぬか油 0.2 みりん 0.1 かたくり粉 0.02 水 0.02</p> <p>ヨーグルト ★ヨーグルト(プラス) 1コ (乳)</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>10日(水) エネルギー 736 kcal たんぱく質28.4g 塩分2.8g</p> <p>わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7</p> <p>さんまの蒲焼き さんま 1切 米ぬか油 0.2 こいくちしょうゆ 4 うすあげ 4 にんじん 5 さとう 4 干しいたけ 0.4 2.5 米ぬか油 0.8 さとう 0.8 みりん 1.6 こいくちしょうゆ 1.6</p> <p>卵の花 粉末高野豆腐 5 ちくわ 4 たまねぎ 4 ピーマン 5 だけのこ水煮 0.4 干しいたけ 2.5 米ぬか油 1 さとう 1 こいくちしょうゆ 0.8 ★ごま油 0.4 かたくり粉 0.04 ポークフィヨン(缶) 32 水 32</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>11日(木) エネルギー 754 kcal たんぱく質25.9g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 40 米ぬか油 4 にんじん 22 たまねぎ 55 ピーマン 16 だけのこ水煮 15 干しいたけ 1 米ぬか油 1 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 5 ★ごま油 0.3 かたくり粉 1 ポークフィヨン(缶) 30 水 30</p> <p>じゃがいものツナ和え まぐろオイル漬 7 じゃがいも 55 パセリ 0.2 米ぬか油 0.2 にんじん 0.1 にんじん 0.01 こいくちしょうゆ 0.8 さとう 5 しらす干し 1 こまつな 30 にんじん 6 米ぬか油 0.3 オイスターソース 0.3 こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>12日(金) エネルギー 726 kcal たんぱく質28.3g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>いそ煮 豚肉 20 卵 10 三度豆 5 じゃがいも 5 にんじん 5 にんじん 1.5 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 0.5 けずりぶし 0.5 水 40</p> <p>鶏そぼろふりかけ 鶏挽肉 20 土しよが 0.1 三度豆 5 ホールコーン 5 にんじん 5 みりん 1.5 にんじん 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 0.5 かたくり粉 0.5</p> <p>★牛乳 1本</p>
--	---	--	---	--

チリコンカーン

チリコンカーンとは、ひき肉・トマト・豆などを煮込んだメキシコ料理です。スパイシーな味付けが特徴で、栄養価が高く満腹感があり、たくさんの学校給食で登場しています。

なぜチリコンカーンが給食に取り入れられたかというと、豆は鉄分摂取が期待でき、給食には欠かせない食材ですが、五目豆といった和食の豆料理は、昔の給食で主流だったパンには合わなかったため、パン食に合う献立として、チリコンカーンが導入されたそうです。

16日(火)に登場するので、パンと一緒に食べてください。

<p>16日(火) エネルギー 878 kcal たんぱく質30.1g 塩分2.6g</p> <p>★ハニーパン 1コ (乳・小麦)</p> <p>チリコンカーン ひよこ豆 10 合挽肉 20 ペーコン 5 ★シェラマカロニ(小麦) 8 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 赤ワイン 7 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 1 ウスターソース 0.05 チリパウダー 10 どりがらスープ 60 水 60</p> <p>いかナゲット ★いかなゲット(小麦) 2コ しお 4 こしょう 0.1 米ぬか油 0.2 みりん 1.1</p> <p>にんじんサラダ たまねぎ 37 にんじん 3 米ぬか油 0.3 ゆずぽん酢 8</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>17日(水) エネルギー 738 kcal たんぱく質38.1g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>鶏もも 皮なし鶏肉 30 しお 0.1 こしょう 0.01 米ぬか油 0.2 みりん 1.1</p> <p>シーチキンのそぼろ煮 まぐろオイル漬 30 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.1</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>18日(木) エネルギー 835 kcal たんぱく質30.1g 塩分2.3g</p> <p>菜めし 精白米 100 菜めし 2.86</p> <p>鶏の大根おろしかけ さば素焼き 47 米ぬか油 0.2 だいこん 0.9 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 2 だいこんしぼり汁 3.5</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>19日(金) エネルギー 730 kcal たんぱく質36.2g 塩分2.6g</p> <p>中華丼風 白ごはん 100 精白米 35 豚肉 66 はくさい 15 にんじん 20 たまねぎ 40 干しいたけ 0.8 土しよが 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.15 こしょう 0.02</p> <p>もやしのかつお和え 15 こまつな 20 太もやし 26 にんじん 6 土しよが 0.4 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>春雨ともずくのスープ 鶏団子 32 はるさめ 2 乾燥もずく 0.4 1.5 土しよが 0.3 3 15 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p>★牛乳 1本</p>
--	--	---	--

22日(月) エネルギー 758 kcal たんぱく質26.8g 塩分1.7g

白ごはん 精白米 100

じゃがいものそぼろ煮 合挽肉 30
じゃがいも 88
にんじん 22
たまねぎ 33
さとう 35
さけ 1
こいくちしょうゆ 4.5
かたくり粉 1.5
けずりぶし 0.5
水 25

青菜のペーコン炒め ペーコン 5
チンゲン菜 22
はくさい 44
しお 0.1
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.8

★牛乳 1本

みんなのイチオシレシピ

今月もみんなのイチオシレシピで選ばれた献立が新献立として登場します！楽しみにしてくださいね。

9月19日(金) 春雨ともずくのスープ

9月30日(火) 鶏のホイコーロー

24日(水) エネルギー 761 kcal たんぱく質29.6g 塩分2.2g

白ごはん 精白米 100

豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 豚肉 30
豆腐ハンバーグ 33
米ぬか油 6
たまねぎ 10
にんじん 10
パセリ 0.3
ピーマン 0.3
エリンギ 0.2
さとう 0.2
みりん 0.01
こしょう 0.01
こいくちしょうゆ 1.5
かたくり粉 1
水 10

豚肉のガーリック炒め 豚肉 30
たまねぎ 33
にんじん 6
しめじ 10
パセリ 6
5
にんにく 0.3
米ぬか油 0.3
しお 0.2
こいくちしょうゆ 0.2
みりん 0.01
こしょう 0.01
ウィンナー 25
じゃがいも 20
しめじ 10
エリンギ 10
にんにく 0.7
パセリ 0.2
しお 4
オリーブ油 0.2
しお 0.2
こしょう 0.01

★牛乳 1本

25日(木) エネルギー 842 kcal たんぱく質34.8g 塩分3.3g

★バーガーパン 1コ (乳・小麦)

豚かつとキャベツ ソテーとスライス チーズをはさんで食べて下さい。

豚かつ ソースかけ ★豚かつ(小麦) 1コ
米ぬか油 5
トンカツソース 6

キャベツソテー キャベツ 58
米ぬか油 0.2
さとう 4
こいくちしょうゆ 5.5
みりん 0.02

★牛乳 1本

26日(金) エネルギー 713 kcal たんぱく質30.1g 塩分1.7g

白ごはん 精白米 100

とろろ焼き風にごみ 米ぬか油 0.3
こいくちしょうゆ 1.6
皮なし鶏肉 50
白ねぎ 10
たまねぎ 40
はくさい 0.06
しお 0.01
いとこんにやく 20
オイスターソース 0.6

★牛乳 1本

これから旬を迎える食材紹介

米

日本の主食である米は、秋に収穫されます。米には普段ごはんとして食べる「うるち米」と、お餅などになる「もち米」があり、日本の行事や祭りなどに欠かせない食品です。精米で取り除かれる「ぬか」にはビタミンB群が豊富なので、玄米で食べることもおすすめです。玄米は白米に比べて食物繊維が豊富で、消化に時間がかかるため、よくかんで食べるように心掛けましょう。

秋刀魚

秋刀魚は、秋を代表する魚です。旬は9月から11月にかけてで、脂のり美味しくなります。秋刀魚はDHAやEPAを多く含みます。DHAは脳を活性化させ、脳の老化を防ぐ働きがあります。EPAは血液の流れをよくする働きがあり、血管が詰まって起こる病気を防ぐことができます。給食では10日(水)にさんまの蒲焼きが登場します。栄養たっぷりの秋刀魚を残さず食べましょう。

さつまいも

さつまいもの旬は9月～11月頃ですが、貯蔵しておき、水分が蒸発した1～3月のものが最もおいしいといわれています。ビタミンB1、C、Eなどが多く、食物繊維やカリウムも豊富です。さつまいもは鳴門金時や紅はるか、安納芋など他にも多くの品種が栽培されており、甘さや食感に違いがあります。ホクホクした食感のものや、ねっとりとしたものなど、作る料理によって選んでみるのもおすすめです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	781	16	28	364	3.2	243	0.70	0.55	34	5.6	2.1
学校給食摂取基準 (中学生)	830	エネルギーの13～20%以下	エネルギーの25～30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

★令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、食材費についても市が全額負担し、生徒にかかる学校給食を無償で提供しています。
★気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。