

学校給食予定献立表 9月



* 9月13日～17日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 * 9月30日は、中間テストのため給食は、ありません。
 * 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種類類	
2木	小煮干しのレモン煮 ツナサラダ ゴッペパン セルフツナ パンブキン スープ サンド	まぐろ水煮 とり肉	牛乳 かえり	小松菜 かぼちゃ にんじん パンブキン スープ	きゅうり たまねぎ レモン果汁	コッペパン 三温糖 こむぎ粉 じゃがいも	サラダ油	710 kcal 38.1 g 22.0 g 2.5 g
3金	じゃがいもの和風サラダ なし ガーリックチキン 救給カレー 野菜スープ	ささみ 大豆	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ なし	救給カレー じゃがいも	ごま	790 kcal 33.5 g 34.9 g 2.5 g
6月	豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツのおひたじ 麦ご飯 もずくのみそ汁	ぶた肉 厚揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん もずく	オクラ にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	しょうが たまねぎ 切干し大根 きくらげ キャベツ とうがん	香川県産ヒノヒカリ おむぎ 三温糖 じゃがいも	ごま	765 kcal 35.3 g 22.2 g 2.3 g
7火	シャキシャキサラダ ぶどう 豆腐ナゲット コッペパン かぼちゃの シチュー	豆腐 とり肉 卵 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁 きくらげ ぶどう	コッペパン こむぎ粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 サラダ油 バター	766 kcal 32.7 g 28.5 g 2.4 g
8水	豚肉の生姜焼き キャベツのぼん酢あえ 麦ご飯 ひじきと厚揚げ の煮物	ぶた肉 厚揚げ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	しょうが ごぼう キャベツ	香川県産ヒノヒカリ おむぎ 三温糖 中ざら糖	サラダ油	745 kcal 35.0 g 23.3 g 1.9 g
9木	なし きゅうりとキャベツ のサラダ フレンチ トースト 英字マカロニ スープ	卵 ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん	オクラ かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ きくらげ レモン果汁 なし	食パン 黒砂糖 英字マカロニ 三温糖	サラダ油 ごま	750 kcal 36.1 g 25.8 g 2.2 g
10金	鶏肉のから揚げ 野菜のごまあえ 麦ご飯 三豊なすの みそ汁	とり肉 油揚げ	牛乳 ちりめん	ほうれんそう 葉ねぎ	にんにく キャベツ なす たまねぎ	香川県産ヒノヒカリ おむぎ かたくり粉 こむぎ粉 三温糖	揚げ油 ごま	768 kcal 29.7 g 26.7 g 1.9 g
13月	大豆の砂糖がらめ きゅうりの中華あえ 麦ご飯 三豊なす入りマ ポー豆腐	豚モモミンチ 赤みそ 豆腐 炒り大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ	なす にんにく しょうが きゅうり	香川県産ヒノヒカリ おむぎ 三温糖 かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま	744 kcal 32.8 g 21.4 g 2.2 g
14火	じゃがいものサラダ ぶどう カレーそば 全粒粉パン 大豆入りミネ カレーそばストロニネ	ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん オクラ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり なす とうがん ぶどう	全粒粉パン 三温糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油	747 kcal 35.9 g 26.2 g 2.7 g
15水	小さいわじの甘酢漬 小松菜のごまあえ 麦ご飯(小) 五目うどん	ぶた肉 油揚げ	牛乳 小さいわし ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	香川県産ヒノヒカリ おむぎ 中ざら糖 生うどん かたくり粉 三温糖	揚げ油 ごま	796 kcal 34.6 g 25.7 g 2.8 g
16木	ガーリックポニョ キャベツのサラダ 米粉パン じゃがいもの スープ	ぶた肉 かつお節 ベーコン	牛乳 昆布	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ なし	米粉パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	737 kcal 37.9 g 26.7 g 2.8 g
17金	三豊なすの肉みそかけ キャベツのごまあえ 麦ご飯 豆腐汁	牛肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	なす しょうが キャベツ しめじ	香川県産ヒノヒカリ おむぎ 三温糖 希少糖入りシロップ かたくり粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	762 kcal 32.3 g 24.0 g 2.0 g
21火	小さいわじのレモンソース なし きゅうりのサラダ 黒糖パン 夏野菜の スープ	大豆 ぶた肉	牛乳 小さいわし	にんじん	レモン果汁 きゅうり キャベツ たまねぎ ズッキーニ なす なし	黒糖パン かたくり粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	819 kcal 36.5 g 28.5 g 2.4 g

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種類類	
22水	じゃがいもときゅうり の中華あえ ぶどう 麦ご飯 八宝菜	ぶた肉 うずら卵	牛乳 ちりめん	にんじん オクラ	たまねぎ きくらげ キャベツ にんにく しょうが きゅうり ぶどう	香川県産ヒノヒカリ おむぎ かたくり粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	808 kcal 32.1 g 24.8 g 1.7 g
24金	きなこ豆 キャベツとコーン のサラダ 夏野菜カレー	ぶた肉 炒り大豆 きな粉	牛乳 ちりめん	トマト ほうれんそう	たまねぎ なす にんにく ズッキーニ キャベツ とうもろこし	香川県産ヒノヒカリ おむぎ じゃがいも 三温糖 希少糖入りシロップ	サラダ油 ごま	803 kcal 33.4 g 23.8 g 2.3 g
27月	小煮干しのごまあえ 春雨の甘酢あえ 麦ご飯 豆腐の中華煮	豆腐 ぶた肉	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり	香川県産ヒノヒカリ おむぎ かたくり粉 はるさめ 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	739 kcal 33.2 g 20.9 g 1.9 g
28火	きゅうりのじゃこ ぶどう サラダ きな粉揚げパン なす入り野菜 スープ	豆腐 ぶた肉	牛乳 ちりめん 昆布	小松菜 にんじん 葉ねぎ	きゅうり なす キャベツ ぶどう	コッペパン 三温糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	730 kcal 29.3 g 27.1 g 2.1 g
29水	さんまの塩焼き キャベツとごまあえ の ごまあえ 麦ご飯 じゃがいもの 煮付け	さんま 厚揚げ	牛乳 ちりめん	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	えだまめ キャベツ たまねぎ	香川県産ヒノヒカリ あずき じゃがいも 中ざら糖	ごま	789 kcal 31.5 g 26.6 g 2.4 g

9月1日「防災の日」にちなんで、3日に『救給カレー』を使用します。



『救給カレー』という名前

「いのちをつなぐ」カレーとして、給(食)を救うカレーということで名付けられました。

公益社団法人
全国学校栄養士協議会 開発
災害時学校給食用非常食

全国の栄養教諭・学校栄養職員の
手により、東日本大震災被災体験
の教訓をもとに非常時に備えること
を考えて開発されました。成長期
の子どもたちの栄養バランス、心の安
定、体力保持等、心身の健康に寄
与することを目指しています。ライ
フラインが途絶えた中で、救援物資
が届くまでの72時間の間「いのち
をつなぐ」ための非常食を、専門職
ならではのこだわりをもって開発さ
れました。