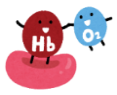
令和5年 9月献立表　下松市立中学校給食センター

★9月の給食目標・・・残さず食べよう

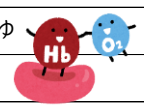
＊都合により献立を変更する場合があります。



体と食を考える日
2学期のテーマ「鉄」

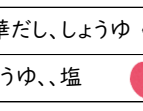
日にち	牛乳	献立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギー kcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
4（月）		タコライス　（麦ごはん）					米、麦			
		（タコライスの具）	豚肉	チーズ	トマト	たまねぎ	砂糖	油	ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、コンソメ	
		ゆでキャベツ				キャベツ			塩	
		もずく汁	生揚げ	もずく	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油	チキンスープ、中華だし、しょうゆ、塩、酒	
		①冷凍ピーチ				もも	砂糖			① 754
		②冷凍パイン				パインアップル	砂糖			② 751
5（火）		夏野菜のキーマカレー（麦ごはん）					米、麦			
		（キーマカレーの具）	豚肉、だいず いんげんまめ、鶏レバー		にんじん、かぼちゃ	なす、たまねぎ、ごぼう しょうが、にんにく		油	塩、こしょう、ワイン、チキンスープ、ケチャップ カレールウ(小麦・大豆)、ウスターソース	
		①とりとんバーグ	鶏肉、豚肉			たまねぎ、野菜ペースト	でん粉、砂糖 じゃがいも	ラード、油	ケチャップ、香辛料、塩	① 750
		②オムレツ**(卵アレルギー)**	卵				でん粉、砂糖	油	しょうゆ、かつおエキス、煮干だし 塩、貝カルシウム(ホタテ)	② 731
		グリーンポテト			パセリ		じゃがいも		塩、こしょう、コンソメ	
6（水）		①ねぎ塩豚丼　（ごはん）					米			① 731
		（ねぎ塩豚丼の具）	豚肉		ねぎ	たまねぎ、しょうが		油	塩だれ、しょうゆ、酒	
		（塩だれ）				にんにく、たまねぎ			塩、酢、肉エキス(鶏肉・豚肉)、香辛料	② 739
		②豚キムチ丼　（ごはん）					米			
		（豚キムチ丼の具）	豚肉		にんじん、さやいんげん	だいずもやし、白菜キムチ		油	しょうゆ、酒	
		（白菜キムチ）			パプリカ	はくさい、にんにく	砂糖、でん粉		かつお節エキス、昆布エキス、唐辛子、塩	
		ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	
		ビーフン汁	かまぼこ、油揚げ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、なす、干ししいたけ	ビーフン		しょうゆ、みりん、塩、削り節(さば・いわし)	
		冷凍みかん				みかん				
7（木）		ごはん					米			
		①ぎょうざ(2個)	鶏肉、豚肉、だいず粉		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	でん粉、砂糖 小麦粉、水あめ	ラード、油	しょうゆ、塩、香辛料、酢	① 734
		②しゅうまい(2個)	鶏肉、豚肉、みそ だいず粉			たまねぎ、しょうが	パン粉、でん粉、砂糖 粉あめ、小麦粉	ラード	しょうゆ、みりん、香辛料、塩	② 731
		大根の炒めナムル			ほうれんそう、にんじん	もやし、味付メンマ、しょうが、にんにく	砂糖	ごま、油	中華だし、しょうゆ	
		（味付メンマ）				メンマ	砂糖		しょうゆ、、塩	
		マーボーなす豆腐	豆腐、だいず、豚肉 いんげんまめ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、なす、干ししいたけ しょうが、にんにく	砂糖、でん粉	油	トウバンジャン、しょうゆ、中華だし、酒	下松中 弁当日
		ひじきのり	かつお	のり、ひじき、煮干し			水あめ、砂糖		しょうゆ、みりん	
8（金）		チキンカツバーガー(横割り丸パン)		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			
		（チキンカツ）	鶏肉				パン粉、小麦粉	油	塩、こしょう	
		ゆで野菜			にんじん	キャベツ			塩	
		1食用タルタルソース	だいず粉		パセリ	ピクルス、たまねぎ、レモン	水あめ、砂糖 こんにゃく粉	油	酢、塩、香辛料、ウコン	
		卵とコーンのスープ	卵		にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし	でん粉	油	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	
		①オレンジジュース				オレンジ				① 923
		②飲むヨーグルト(ジョア)		脱脂粉乳			砂糖			② 962
13（水）		ごはん					米			
		①肉しのだの含め煮	油揚げ、鶏肉、豚肉		にんじん	たまねぎ、ごぼう	でん粉、砂糖	ラード	しょうゆ、削り節（さば・いわし）、塩 かつお節エキス、香辛料	① 721
		②さばのみそ煮**(魚介アレルギー)**	さば、みそ				砂糖、でん粉		みりん	② 735
		青菜の煮びたし	油揚げ		こまつな	キャベツ	砂糖		和風だし、しょうゆ	
		具だくさんみそ汁	豆腐、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、なす	じゃがいも		だしいりこ	
14（木）		麦ごはん					米、麦			
		油淋鶏（ユーリンチー）	鶏肉			たまねぎ、根深ねぎ、しょうが	でん粉、砂糖	油、ごま油	酢、しょうゆ	
		春雨の炒め物	豚肉		にんじん、ねぎ	たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ しょうが、にんにく	はるさめ、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	
		肉団子入り中華スープ	肉団子		にんじん チンゲンサイ	もやし、とうもろこし、えのきたけ きくらげ	じゃがいも	油	チキンスープ、中華だし、しょうゆ	
		（肉団子）	鶏肉、豚肉			たまねぎ	パン粉、でん粉		香辛料、塩	
		①冷凍みかん				みかん				① 829
		②冷凍パイン				パインアップル	砂糖			② 820
15（金）		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			
		ハンバーグのオーロラソースかけ（豆腐ハンバーグ）	豆腐、鶏肉			たまねぎ	パン粉、砂糖、でん粉		貝カルシウム(ホタテ)、しょうゆ、塩	
		（オーロラソース）				たまねぎ		マヨネーズ（卵なし）	ケチャップ、ウスターソース	
		ブロッコリーのアーモンドソテー			ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし		アーモンド、油	コンソメ、塩、こしょう	
		ポトフ	チキンウインナー		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、しめじ	じゃがいも		チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、ワイン、こしょう	
		①クリームゴールド		全乳紛、脱脂粉乳 ホエイパウダー			砂糖、水あめ	油	塩、乳化剤(大豆)	① 939
		②いちごジャム				いちご	水あめ、砂糖			② 880

運動会までごはん100g→90gで提供します。
配膳に気をつけてください。



体と食を考える日
<鉄をしっかりとろう>

まごわやさしい
給食の日



体と食を考える日
<鉄をしっかりとろう>

日にち	牛乳	献　立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギー kcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
19 (火)		麦ごはん					★米、★麦		地場産給食給食の日 ★・・県内産、市内産食材	
		県産れんこん入り野菜コロッケ			ほうれんそう、にんじん	★れんこん、たまねぎ	じゃがいも、砂糖 パン粉、米粉、小麦粉	油、大豆油	塩、香辛料	
		ピーマンのじゃこ炒め		しらす干し	★ピーマン、★にんじん	★キャベツ		ごま油	しょうゆ、和風だし、塩	
		地場産みそ汁	★豆腐、★油揚げ、★みそ	★わかめ	★にんじん、★ねぎ	★なす	★じゃがいも		だしいりこ	
		①ゆず吉ゼリー				★ゆず吉	水あめ、はちみつ		食事マナーの日	① 784
		②小野茶ムース		練乳、脱脂粉乳 クリーム、牛乳	★緑茶、ほうれんそう 抹茶		水あめ	油	塩	② 807
20 (水)		ごはん					米			
		①いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	砂糖、でん粉		しょうゆ、みりん、塩	① 831
		②ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖、水あめ		しょうゆ、トマトピューレ、みりん	② 830
		野菜のごま酢炒め			ほうれんそう、にんじん	キャベツ、にんにく	砂糖	ごま、油	しょうゆ、酢、塩、こしょう	
		筑前煮 福岡県にちなんだ献立	鶏肉、ちくわ		にんじん、さやいんげん	れんこん、ごぼう、干ししいたけ	さといも、じゃがいも こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん、削り節（さば・いわし）	
		お茶まめ	だいず		抹茶		きび糖			
21 (木)		ごはん					米			
		大豆とごぼうのメンチカツ	鶏肉、だいず、豚肉			たまねぎ、ごぼう	パン粉、でん粉、砂糖	大豆油、油	しょうゆ、塩、香辛料	
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	切干しだいこん	こんにゃく、砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	
		かぼちゃのみそ汁	豆腐、みそ	わかめ	にんじん かぼちゃ、ねぎ	たまねぎ	かぼちゃもちボール		だしいりこ	
		(かぼちゃもちボール)			かぼちゃ		でん粉、じゃがいも 砂糖		塩	
		①冷凍パイン				パインアップル	砂糖		体と食を考える日 <鉄をしっかりとろう>	① 793
		②冷凍りんご				りんご	砂糖			② 795
22 (金)		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			
		①白身魚のバジル焼き	ホキ						塩、こしょう、バジル	① 752
		②ツナマヨオムレツ(卵アレルギー)	卵、まぐろ油漬け				でん粉、砂糖	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、油	しょうゆ、かつおエキス、煮干しだし、塩	② 820
		ほうれん草のガーリックソテー			ほうれんそう	とうもろこし、もやし、にんにく		油	コンソメ、こしょう	
		クリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		ホワイトソース(小麦・大豆・乳)、コンソメ、こしょう	
		りんごジャム				りんご	水あめ、砂糖			
25 (月)		ごはん					米			
		さわらのスタミナ焼き	さわら			りんご、にんにく	砂糖	ごま油、ごま	みりん、しょうゆ、魚醤（かたくちいわし） 酢、香辛料、塩	
		切干しだいこんのごまネーズ	ベーコン		にんじん	切干しだいこん、キャベツ		マヨネーズ (卵なし)、ごま	しょうゆ、みりん、和風だし	
		豚じゃが	豚肉、生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん、削り節（さば・いわし）	
		①おはぎ	あずき	寒天			砂糖、もち米		塩 お彼岸にちなんだ 献立	① 938
		②水ようかん	あずき	寒天			水あめ、砂糖		塩	② 917
26 (火)		彩りごはん	鰹削り節		広島菜、京菜、大根葉 にんじん、しそ かぼちゃ、ほうれんそう	とうもろこし、うめ	米、砂糖、でん粉		塩、昆布エキス	
		ハンバーグのおろしソースかけ (ハンバーグ)	鶏肉、豚肉			たまねぎ、野菜ペースト	でん粉、砂糖 じゃがいも	ラード、油	ケチャップ、香辛料、塩	
		(おろしソース)				だいこん	砂糖		しょうゆ、酒、みりん	① 749
		①きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま、油	和風だし、酒、しょうゆ、みりん	② 799
		②きんぴられんこん			にんじん	れんこん	砂糖	油	和風だし、酒、しょうゆ、みりん	
		あおさのみそ汁	生揚げ、みそ	あおさ	にんじん	たまねぎ			だしいりこ	
27 (水)		中華丼 (麦ごはん)					米、麦			
		(中華丼の具)	豚肉		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、たまねぎ、もやし、キャベツ	砂糖、でん粉	油	酒、しょうゆ、中華だし、塩、こしょう	
		①コロッケ	豚肉			たまねぎ	じゃがいも、パン粉 小麦粉、コーンフラワー 水あめ、でん粉、砂糖	油、ラード	塩、香辛料 十五夜にちなんだ 献立	① 837
		②はんぺんフライ(卵アレルギー)	いわし、卵、魚肉すり身	あおさ		たまねぎ、しょうが	でん粉(大豆) 砂糖、パン粉、小麦粉	油	しょうゆ、塩	② 872
		たけのこのおかか炒め	油揚げ、かつお節		さやいんげん	たけのこ、干ししいたけ	こんにゃく、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん	
		お月見だんご（みたらしあん）					うるち米、砂糖 水あめ、でん粉		しょうゆ	
28 (木)		ごはん 体と食を考える日 <鉄をしっかりとろう>					米			
		春巻き	鶏肉		にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ	小麦粉、はるさめ 砂糖、粉あめ、でん粉	油、ショートニング 油(ごま・大豆)	しょうゆ、塩、香辛料	末武中 2年弁当日
		小松菜のピリ辛炒め	さつま揚げ		こまつな	きくらげ、にんにく	こんにゃく	ごま油	みりん、中華だし、しょうゆ、トウバンジャン	
		豆腐のくず煮	豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ 干ししいたけ、しょうが	砂糖、でん粉	油	チキンスープ、しょうゆ、ウスターソース 中華だし、みりん、酒	
		①野菜ふりかけ	鰹削り節		広島菜、京菜、大根葉 しそ、かぼちゃ、にんじん		砂糖	油	塩、みりん、昆布エキス	① 862
		②お魚ふりかけ(魚介アレルギー)	削り節 (さば・いわし・かつお)	のり	かぼちゃ		砂糖、じゃがいも でん粉、水あめ	ごま	塩、しょうゆ、みりん、昆布エキス	② 868
29 (金)		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			
		①豆腐フライ	豆腐、いとよりだい だいず	あおさ	にんじん	たまねぎ、しいたけ	砂糖、パン粉、米粉	油、ごま	しょうゆ、塩、かつお節エキス	① 852
		②トマトグラタン	おから		トマト、にんじん	なす、たまねぎ、りんご、にんにく	じゃがいも、米粉 水あめ、砂糖	ショートニング	しょうゆ、塩、香辛料	② 854
		れんこんのカレー炒め	鶏肉		ねぎ	れんこん		油	カレー粉、塩、こしょう	
		冬瓜（とうがん）のスープ	ベーコン		ほうれんそう	とうがん、えのきたけ、もやし	ビーフン		チキンスープ、コンソメ	末武中 2年弁当日
		黒豆きなこクリーム	きなこ	乳製品			砂糖、水あめ	油（ごま）	塩	

【お知らせ】次の給食費の引き落とし日（納期限）は10月2日（月）です。

◆9月のセレクトについて◆

QRコードを読み取り、

7月6(木)10時まで に提出してください。

私の名前は”ヘモグロビン”。酸素や、栄養を血液に運ぶ役割をしているよ。
みんなが食べ物から鉄をたくさん食べてくれると、体の中で元気に働くことができるんだ!!鉄が不足すると、貧血になってふらふらしたり、疲れやすくなるよ。だから、日ごろからしっかり鉄の多い食べ物を食べようね。