

# 8-9月 予定献立表

## 今月の祭事 今年の十五夜：9月15日(木)

### <十五夜(じゅうごや)>

十五夜とは、9月中旬から下旬の頃に1年のうちでもっとも明るく、美しい月と言われる“中秋の名月”(ちゅうしゅうのめいげつ)を觀賞する日です。

十五夜には、すすきや秋の草花を飾り、お神酒(おみき)やお団子・里芋・梨など、その時期の農作物をお供えして収穫を感謝する行事として、現在まで傳承されています。

関西から中国地方にかけては、芋類の収穫を祝って里芋を供えることから「芋名月」とも言われ、里芋を食べていたが、現在では“月見だんご”が主になっているようです。

★給食の提供：9月14(木) “月見だんご”

このマークが付いているメニューは、今日の“カムカムメニュー”(よくかんで食べるメニューです)。しっかりよくかんで食べましょう!!

## 季節の食材

### <秋刀魚(さんま)>

「秋刀魚」と書いてサンマは、古くから秋の味覚として親しまれてきました。

★知識：サンマはたんぱく質を多く含むほか、骨や歯をつくるカルシウム、カルシウムの吸収・沈着を促すビタミンDを含むため、骨の健康を考える方におすすめの食材です。また、生活習慣病予防にも役立つDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸を多く含んでいます。

★料理：焼き魚 など

★給食の提供  
9月14日(木)：“さんまの塩焼き”



### <きのこ類>

秋の味覚といえば「きのこ類」。「低カロリー」で、「ミネラル」・「ビタミン」・「食物繊維」が豊富なきのこ類は、体に良いと言われています。

★知識  
きのこ類には…  
『筋肉増強』：筋肉を元気に、働かす筋肉にする。  
『カルシウムの吸収を助ける』  
『肥満予防』・『ガン予防』・『骨粗しょう症予防』  
以上の効果があるとされています。

★給食の提供  
9月19日(火)：“きのこごはん”



## 郷土料理

### <大平(おおひら)・山口県>



山口県東部の郷土料理で、器として直径50cmほどもある大きな平たい椀が使われることから、「大きな平たい椀→大平」と呼ばれるようになったと言われています。里芋・レンコン・人参・ごぼう・こんにやくなど、新鮮な野菜や山菜・鶏肉を煮込んだ、“汁の多い煮物”といった感じの食べ物で、その材料の煮方にも伝統の秘訣があり、独特の味わいを持っています。

岩国地方では、“大平”“岩国レンコンの酢の物”“岩国寿司”の3つは、めでたい席では欠かせない郷土料理で、藩政(はんせい)時代からの伝統があります。

★給食の提供：9月27日(水)

### 献立紹介

#### 大平

《材料》4人分  
 ・鶏肉 60g  
 ・板こんにやく 40g(1/4丁)  
 ・高野豆腐 1/4丁  
 ・さといも 40g  
 ・だいこん 中6cm位  
 ・にんじん 40g(1/4本)  
 ・ごぼう 20g  
 ・醤油 15g  
 ・酒 大さじ1弱  
 ・鰹だし 小さじ1弱  
 ・塩 小さじ1/2  
 ・水 20g  
 ・酢(れんこん用) 4g

《作り方》  
 ①にんじん・だいこんは3mm、れんこんは2mmのいちょう切りにし、ごぼうはさがき、板こんにやくは食べやすい大きさに薄く切り、豆腐は一口大に切ります。  
 ②ごぼう・れんこんは水にさらしアク抜きをします。  
 ③だし汁を作り、その中に鶏肉と青ねぎ以外の野菜とこんにやくを入れ、火を通します。  
 ④野菜に火が通ったら豆腐・調味料を入れ、味を調えます。  
 ⑤最後に青ねぎを入れ、完成です。

8月30日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
魚の野菜あんかけ	ホキ	60	赤黄
	塩・こしょう	適量	黄
	片栗粉・油	5	黄
	たまねぎ	10	青
	にんじん	5	青
	干しいたけ	0.5	青
	ごいくち醤油	0.8	黄
	うすくち醤油	1.7	黄
	だし	0.1	黄
	上白糖	2.5	黄
	酢	2.5	黄
	水	3.4	黄
	片栗粉	2.5	黄
ピーナツ和え	はくさい	40	青
	にんじん	10	青
	きゅうり	5	青
	ピーナツ和えの素	2	黄
	うすくち醤油	0.8	黄
上白糖	0.8	黄	
味噌汁	たまねぎ	15	青
	うす揚げ	5	赤
	小松菜	10	青
	みそ	10	黄
	だし	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	593	kcal
	蛋白質	25.0	g
	脂肪	7.0	g
	カルシウム	17.2	mg
	食物繊維	2.9	g
塩分	3.3	g	

31日(木)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
カレーライス	こめ	80	黄	
	牛肉	30	赤	
	じゃが芋	40	黄	
	たまねぎ	25	青	
	にんじん	20	青	
	油	0.1	黄	
	カレールー	25	黄	
	福神漬	福神漬	15	青
	牛乳	牛乳	200	赤
	ゆで野菜サラダ	カリフラワー	20	青
スナップエンドウ	20	青		
ホールコーン	5	青		
にんじん	10	青		
白ドレッシング	10	黄		
栄養価	エネルギー	735	kcal	
	蛋白質	21.1	g	
	脂肪	24.7	g	
	カルシウム	26.6	mg	
	食物繊維	4.6	g	
塩分	3.7	g		

9月4日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さけのマヨネーズ焼き	さけ	60	赤黄
	酒	3	黄
	塩・こしょう	適量	黄
	小麦粉	6	黄
	マヨネーズ	8	黄
野菜ソテー	キャベツ	30	青
	ピーマン	10	青
	たまねぎ	10	青
	パセリ	8	赤黄
	塩	適量	黄
	こしょう	適量	黄
	ごいくち醤油	2	黄
油	2	黄	
コンソメスープ	たまねぎ	20	青
	にんじん	5	青
	えのき	10	青
	コンソメ	4	黄
	塩	0.1	黄
	こしょう	0.05	黄
水	125	黄	
栄養価	エネルギー	628	kcal
	蛋白質	27.5	g
	脂肪	21.9	g
	カルシウム	26.6	mg
	食物繊維	2.9	g
塩分	3.3	g	

5日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
肉じゃが	豚肉	30	赤黄
	じゃがいも	40	黄
	たまねぎ	25	青
	にんじん	15	青
	こんにやく	15	黄
	油	0.3	黄
	上白糖	1.5	黄
ほん酢和え	ごいくち醤油	5	黄
	酒	1	黄
	だし	0.5	黄
	はくさい	35	青
	わかめ	0.5	青
味噌汁	にんじん	5	青
	もやし	10	青
	ほん酢しょうゆ	8	黄
	だいこん	20	青
	うす揚げ	5	赤
青ねぎ	3	青	
みそ	10	黄	
だし	1	黄	
水	125	黄	
栄養価	エネルギー	561	kcal
	蛋白質	21.3	g
	脂肪	13.9	g
	カルシウム	28.2	mg
	食物繊維	4.1	g
塩分	3.4	g	



6日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉	60	赤黄
	おろししょうが	1	青
	こいくち醤油	2	黄
	酒	1	黄
	塩	適量	黄
	片栗粉	6	黄
ゆかり和え	キャベツ	40	青
	にんじん	10	青
	きゅうり	5	青
	ゆかり	1.5	黄
	塩	適量	黄
味噌汁	上白糖	1	黄
	じゃがいも	20	黄
	にんじん	5	青
	わかめ	0.5	青
	みそ	10	黄
	だし	1	黄
水	125		
栄養価	エネルギー	633	kcal
	蛋白質	22.3	g
	脂肪	22.2	g
	カルシウム	233	mg
	食物繊維	3.6	g
塩分	3.2	g	

7日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	50	黄
牛乳	牛乳	200	赤
マカロニグラタン	マカロニ	20	黄赤
	ベーコン	10	黄
	たまねぎ	30	青
	マッシュルーム	10	青
	にんじん	10	青
	ホワイトソース	20	黄
	スキムミルク	3	黄
	コンソメ	0.01	黄
	牛乳	30	赤
	ミックステーズ	10	赤
	油・コンソメ	1	黄
	塩・こしょう	適量	青
パセリ	0.1	青	
だいこんサラダ	だいこん	50	青
	にんじん	5	青
	ホールコーン	5	青
	ツナ	5	黄
	ごま油ドレッシング	10	黄
コンソメスープ	塩・こしょう	適量	黄
	じゃがいも	15	黄
	たまねぎ	10	青
	いんげん	5	青
	コンソメ	4	黄
	塩・こしょう	適量	黄
	水	125	
	エネルギー	628	kcal
	蛋白質	22.5	g
	脂肪	22.5	g
カルシウム	236	mg	
食物繊維	3.5	g	
塩分	4.0	g	

11日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
中華どんぶり	こめ	80	黄
	豚肉	20	赤
	はくさい	40	青
	にんじん	15	青
	たまねぎ	30	青
	だれのこ	15	青
	なすと巻	5	青
	木くろしお	0.5	青
	ピーマン	3	青
	うずら卵	10	黄
	ジャンタン	3	黄
	塩	0.1	黄
	酒	3	黄
	こいくち醤油	7	黄
	片栗粉	4.5	黄
油・こま油	2	黄	
牛乳	牛乳	200	赤
蒸ししゅうまい	しゅうまい(2個)	32	赤
	(玉葱・グリンピース・鶏・豚小麦粉・卵白)		
中華スープ	たまねぎ	15	青
	わかめ	0.5	青
	ジャンタン	4	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.05	黄
	こま油	0.5	黄
	水	125	
エネルギー	672	kcal	
蛋白質	22.1	g	
脂肪	22.4	g	
カルシウム	284	mg	
食物繊維	3.6	g	
塩分	5.1	g	

12日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
韓国風やきとり	鶏もも肉	60	赤黄
	こいくち醤油	1.5	黄
	みりん	1.5	黄
	おろししょうが	0.8	青
	おろしにんにく	0.3	青
	青ねぎ	3	青
	七味	0.01	黄
白こま	0.5	赤	
ナムル	ほうれん草	20	青
	にんじん	5	青
	ピピンパ山菜	20	青
味噌汁	もやし	20	青
	にんじん	5	青
	うす揚げ	0.5	黄
	みそ	10	黄
	だし	1	黄
	水	125	
エネルギー	566	kcal	
蛋白質	22.0	g	
脂肪	18.2	g	
カルシウム	272	mg	
食物繊維	2.2	g	
塩分	2.3	g	

13日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
ふりかけ	ふりかけ・かつお	2	黄
ポーククリームシチュー	豚肉	30	赤
	たまねぎ	30	青
	じゃがいも	40	黄
	にんじん	15	青
	マッシュルーム	5	青
	油	1	黄
	シチュールッ	25	黄
	牛乳	30	赤
カラフルサラダ	スキムミルク	2.5	赤
	いんげん	5	青
	カリフラワー	30	青
	きゅうり	5	青
	にんじん	10	青
ジョア	ホールコーン	5	青
	白ドレッシング	6	黄
	塩	適量	黄
	こしょう	適量	黄
栄養価	エネルギー	638	kcal
	蛋白質	22.8	g
	脂肪	19.8	g
	カルシウム	232	mg
	食物繊維	3.5	g
塩分	3.4	g	

14日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さんまの塩焼き	さんま	40	赤
	酒	2	黄
	塩	1	黄
	水	1	黄
おかか和え	太もやし	40	青
	きゅうり	5	青
	にんじん	10	青
	糸かつお	1	赤
	うすくち醤油	3	黄
	上白糖	1	黄
	だし	0.5	黄
	豆腐	15	青
	だいこん	15	青
	にんじん	5	青
みそ	10	黄	
味噌汁	だし	1	黄
	水	125	
	白玉だんご	15	黄
	(3個)		
	きなこ	2.5	赤
月見だんご	上白糖	2	黄
	塩	0.45	黄
	エネルギー	706	kcal
蛋白質	29.2	g	
脂肪	21.9	g	
カルシウム	243	mg	
食物繊維	4.9	g	
塩分	3.7	g	

19日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
きのこごはん	こめ	60	黄
	しめじ	5	青
	まい茸	5	青
	にんじん	5	青
	うす揚げ	5	赤
	酒	5	黄
	うすくち醤油	8	黄
	みりん	5	黄
	だし	1.5	黄
	水	125	
牛乳	牛乳	200	赤
	鶏肉の照焼き	60	赤
だし巻きたまご	酒	2.5	黄
	こいくち醤油	9	黄
	上白糖	1.5	黄
	みりん	3	黄
	だし巻き玉子	36	赤
味噌汁	(1/10個)		
	小松菜	20	青
	にんじん	10	青
	わかめ	0.5	青
	みそ	10	黄
	だし	1	黄
	水	125	
エネルギー	613	kcal	
蛋白質	28.5	g	
脂肪	21.9	g	
カルシウム	291	mg	
食物繊維	2.4	g	
塩分	5.5	g	

20日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
和風ハンバーグ	ハンバーグ	80	赤
	(鶏・牛脂・玉葱・パン粉・卵白)		
	たまねぎ	15	青
	こいくち醤油	2	黄
	上白糖・酒	1	黄
	みりん	0.5	黄
	片栗粉	3	黄
だし	0.5	黄	
ツナマヨ和え	いんげん	20	青
	キャベツ	20	青
	にんじん	5	青
	ツナ	8	黄
	マヨネーズ	10	黄
	塩	0.5	黄
はくさいの味噌汁	こしょう	0.1	黄
	はくさい	20	青
	うす揚げ	5	赤
	にんじん	10	青
	みそ	10	黄
	だし	1	黄
	水	125	
エネルギー	705	kcal	
蛋白質	27.8	g	
脂肪	26.8	g	
カルシウム	262	mg	
食物繊維	4.8	g	
塩分	3.8	g	



21日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
 こはん 牛乳 柳川風煮	こめ	70	黄
	牛乳	200	黄赤
	牛肉	30	赤
	しょうが	0.8	青
	ささがきごぼう	30	青
	たまねぎ	20	青
	にんじん	10	青
	糸こんにゃく	10	青
	卵	25	黄
	油	3	黄
	だし	1.5	黄
	水	125	黄
	上白糖	2	黄
	みりん	12.5	黄
こいくち醤油	12.5	黄	
青のり フライドポテト	フライドポテト	50	黄
	塩	0.5	黄
	青のり粉	0.1	青
味噌汁	油	2	黄
	もやし	20	青
	わかめ	0.5	青
	うす揚げ	5	赤
	みそ	10	黄
	だし水	125	黄
栄養価	エネルギー	670	kcal
	蛋白質	25.3	g
	脂肪	22.5	g
	カルシウム	31.8	mg
	食物繊維	4.5	g
水分	2.4	g	

26日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
 こはん 牛乳 メンチカツ マカロニサラダ コンソメスープ	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	メンチカツ	68 (1.5個)	赤
	(大豆・鶏・豚・たまねぎ・パン粉)		
	油	5	黄
	マカロニ	15	黄
	きゅうり	5	青
	にんじん	5	青
	マヨネーズ	10	黄
	塩	適量	黄
	こしょう	適量	黄
	上白糖	1	黄
	なんきん	15	青
	たまねぎ	20	青
にんじん	5	青	
コンソメ	4	黄	
塩	適量	黄	
こしょう	適量	黄	
水	125	黄	
栄養価	エネルギー	716	kcal
	蛋白質	21.0	g
	脂肪	26.0	g
	カルシウム	25.7	mg
	食物繊維	3.4	g
水分	2.8	g	

27日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
 こはん 牛乳 さけの塩焼き 大平(おおひら) 味噌汁	こめ	70	黄
	牛乳	200	黄赤
	さけ	60	赤
	塩	適量	黄
	酒	2	黄
	鶏もも肉	10	赤
	高野豆腐	4	赤
	板こんにゃく	10	青
	さといも	10	青
	だいこん	10	青
	にんじん	5	青
	ささがきごぼう	10	青
	こいくち醤油	4.5	黄
	酒	1	黄
塩	0.4	黄	
だし	1	黄	
水	125	黄	
味噌汁	たまねぎ	20	青
	うす揚げ	5	青
	わかめ	0.5	青
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	黄
	だし水	125	黄
栄養価	エネルギー	583	kcal
	蛋白質	32.1	g
	脂肪	15.9	g
	カルシウム	31.3	mg
	食物繊維	3.3	g
水分	3.4	g	

28日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
 ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ くだもの	こめ	80	黄
	牛肉	30	赤
	たまねぎ	50	青
	にんじん	15	青
	マッシュルーム	10	青
	油	1	黄
	ハヤシルウ	25	黄
	牛乳	200	赤
	キャベツ	40	青
	えだまめ	15	青
	にんじん	5	青
	ホールコーン	10	青
	赤ドレッシング	8	黄
	梨	50 (1/6個)	青
栄養価	エネルギー	736	kcal
	蛋白質	22.1	g
	脂肪	25.6	g
	カルシウム	27.8	mg
	食物繊維	4.6	g
水分	3.1	g	

百合学院小学校が目指す1食の目安量	エネルギー	640	kcal
	蛋白質	27.0	g
	脂肪	19.0	g
	炭水化物	90.0	g
	カルシウム	320	mg
	リン	380	mg
	鉄分	3.6	mg
	カリウム	1200	mg
	VA	190	μg
	VB1	0.45	mg
	VB2	0.50	mg
	VC	40	mg
	VD	2	μg
食物繊維	9.0	g	
ナイアシン	5.5	mg	

百合学院小学校 3年生・4年生

材料の入荷の都合などにより変更させていただく場合があります。 ㈱魚国産本社

