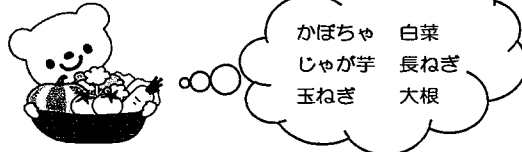


9月に入ると気温が下が、体調を崩しがちです…
栄養たっぷりの秋野菜を食べて免疫力を高めましょう！
秋野菜、どんな野菜があるかな…



日	メニュー	材料
7日	チキンカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレーの素、バター、ヨーグルト、中濃ソース、フルーツチャツネ、ケチャップ、クミン、コリアンダー
(月)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、パイナップル、黄桃、みかん、クリームチーズ
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま
14日	ごはん	様似米
日	味噌汁(玉ねぎ、白菜、人参)	玉ねぎ、白菜、味噌、人参、だしパック
(月)	炒り鶏	鶏肉、こんにゃく、里いも、ごぼう、人参、れんこん、いんげん、しょうゆ、酒、砂糖、だしパック、ごま油、本みりん
	豆腐ナゲット	豆腐ナゲット、キャノーラ油
	アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、ごま
21日	敬老の日	
(月)		
28日	ごはん	様似米
日	味噌汁(なす・キャベツ)	キャベツ、なす、長ねぎ、だしパック、味噌
(月)	すき焼き風煮物	豚肉、玉ねぎ、焼き豆腐、しらたき、長ねぎ、人参、しょうゆ、だしパック、本みりん、酒、米油、砂糖
	青のりコンソメポテト	じゃがいも、キャノーラ油、あおのり、コンソメ、食塩
	アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
8月の1人当たり平均摂取栄養値		エネルギー 750kcal、たんぱく質 26.1g、脂質 22.6g、炭水化物 108.3g、食塩相当量 2.7g〔推定値〕

スクールランチ予定献立表

中学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
1日	ごはん	様似米	2日	肉みそうどん	うどん、大根、豚肉、ごぼう、味噌、人参、しめじ、長ねぎ、だしパック、本みりん、しょうゆ、食塩、昆布だし
(火)	味噌汁(なす、絹揚げ、長ねぎ)	なす、絹厚揚げ、長ねぎ、だしパック、味噌	(水)	チーズおかか和え	キャベツ、ちくわ、赤ピーマン、マヨネーズ、チーズ、しょうゆ、かつお節
	チンジャオロース	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、しょうゆ、砂糖、酒、オイスターソース、米油、片栗粉、しょうが、にんにく		ミニもちもち揚げパン	ミニもちもち揚げパン
	春巻き	春巻(キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、ひじき、オイスターソース、(皮に小麦粉)、キャノーラ油			
	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉
8日	ごはん	様似米	9日	醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、玉ねぎ、豚骨だし、鶏がらだし、しょうゆ、人参、なると、長ねぎ、だしパック、オイスターソース、食塩、昆布だし、にんにく、白こしょう
(火)	味噌汁(さつまいも、油揚げ、人参)	さつまいも、油揚げ、人参、だしパック、味噌	(水)	はんぺんフライ	はんぺんフライ(はんぺん、パン粉)、キャノーラ油
	鶏肉の味噌トマト煮	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、トマト、味噌、米油、砂糖、にんにく		チーズ(鉄分・Ca入り)	チーズ(鉄分・Ca入り)
	大きな肉シューマイ	大きな肉シューマイ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、たけのこ、オイスターソース、カニ、エビ、(皮に小麦粉)			
	アレルギー表示	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
15日	スパゲティミートソース	スパゲティ、トマト、豚肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ケチャップ、ハヤシライスの素、デミグラスソース、砂糖、中濃ソース、オリーブオイル、コンソメ、食塩、パセリ、白こしょう	16日	ごはん	様似米
(火)	ハムとキャベツのマリネ	キャベツ、人参、ハム、りんご酢、砂糖、米油、食塩	(水)	きのこのみぞれ汁	大根、しめじ、油揚げ、なめこ、えのき茸、長ねぎ、だしパック、味噌
	ととやき(いちごクリーム)	ととやき(いちごクリーム)		春雨と豚肉中華炒め	豚肉、もやし、玉ねぎ、春雨、小ねぎ、味噌、しょうゆ、酒、砂糖、米油、ごま油、豆板醤、にんにく
				ショーロンボー	ショーロンボー(キャベツ、玉ねぎ、豚肉、たけのこ、しいたけ、春雨、オイスターソース)
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉、ごま
22日	国民の休日		23日	秋分の日	
(火)			(水)		
29日	ごはん	様似米	30日	カレーうどん	うどん、玉ねぎ、豚肉、カレーの素、人参、しょうゆ、味噌、米油、食塩、砂糖、しょうが、コリアンダー、クミン
(火)	すまし汁(豆腐、わかめ、長ねぎ)	豆腐、わかめ、長ねぎ、だしパック、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	(水)	北海道産チーズ入り竹輪磯辺揚げ	チーズ入ちくわ磯辺揚げ(ちくわ、チーズ、青さ)、キャノーラ油
	さばの味噌煮	さば、味噌、砂糖、みりん		ミニ味付小魚	味付小魚
	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、しょうゆ、だしパック、砂糖、酒、本みりん、米油			
	アレルギー表示	小麦、さば、大豆、豚肉		アレルギー表示	えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ごま

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
3日	コッペパン・いちごジャム	コッペパン、いちごミックスジャム	4日	ごはん	様似米
(木)	コーンスープ	牛乳、コーン、ホワイトソース、スキムミルク、砂糖、食塩、パセリ、白こしょう	日	味噌汁(豆腐、ふのり、長ねぎ)	豆腐、ふのり、長ねぎ、だしパック、味噌
	チリコンカン	玉ねぎ、大豆、豚肉、人参、ケチャップ、ハヤシライスの素、米油、デミグラスソース、ウスターソース、にんにく、チリパウダー、食塩、白こしょう	(金)	焼き鳥丼の具	鶏肉、玉ねぎ、卵、人参、しょうゆ、本みりん、砂糖、米油、しょうが
	ポテトサラダ	じゃがいも、胡瓜、マヨネーズ、ハム、コーン、人参、砂糖、食塩、白こしょう		かぼちゃの挽肉フライ(鉄分・Ca入り)	かぼちゃの挽肉フライ(かぼちゃ、玉ねぎ、豚肉、パン粉)、キャノーラ油
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉
10日	バターパン	バターパン	11日	ごはん	様似米
(木)	ブラウンシチュー	じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、ハヤシライスの素、人参、ウスターソース、トマト、生クリーム、バター、米油	日	豚汁	豆腐、じゃがいも、大根、豚肉、人参、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、だしパック、味噌、米油、しょうが
	メンチカツ	メンチカツ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、パン粉)、キャノーラ油	(金)	ますのみりん漬け焼き	ますのみりん漬け
	ホタテ風味サラダ	大根、小松菜、ホタテ風味かまぼこ、人参、米油、しょうゆ、りんご酢、砂糖、食塩		小松菜と炒り卵の和え物	小松菜、卵、人参、しょうゆ、砂糖
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、さけ、大豆、豚肉
17日	バターパン・チョコクリーム	バターパン、チョコクリーム	18日	ハヤシライス(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、ハヤシライスの素、玉ねぎ、人参、トマト、しめじ、ケチャップ、ウスターソース、米油、バター、にんにく、赤ワイン
(木)	ミネストローネスープ	キャベツ、トマト、玉ねぎ、ベーコン、砂糖、コンソメ、オリーブオイル、にんにく、食塩、白こしょう、パセリ	(金)	フルーツ白玉	白玉団子、黄桃、パイナップル、みかん
	照り焼きチキン	鶏肉、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん			
	揚げじゃが芋のソテー	じゃがいも、キャノーラ油、玉ねぎ、コーン、米油、コンソメ、しょうゆ、白こしょう		アレルギー表示	小麦、乳、大豆、豚肉、もも
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			
24日	焼肉チャーハン	様似米、豚肉、ピーマン、人参、長ねぎ、酒、しょうゆ、味噌、米油、食塩、砂糖、しょうが、にんにく、豆板醤、黒こしょう	25日	ごはん	様似米
(木)	ハリラスープ	豚肉、玉ねぎ、ひよこ豆、人参、トマト、オリーブオイル、コンソメ、にんにく、砂糖、クミン、コリアンダー、パプリカ、食塩、白こしょう	日	さつまい	鶏肉、さつまいも、大根、長ねぎ、しめじ、人参、だしパック、しょうゆ、本みりん、米油、食塩
	スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ(卵、じゃがいも、玉ねぎ、チーズ、ベーコン、牛乳)	(金)	うさぎのハンバーグ・ミニバックソース	うさぎ型ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚肉、トマト、にんにく、しょうが、ミニバックソース
	大根サラダ	大根、ハム、胡瓜、しょうゆ、りんご酢、砂糖、ごま油		金平ごぼう	ごぼう、人参、しょうゆ、砂糖、酒、米油、本みりん、ごま油、いりごま白
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		十五夜デザート	十五夜デザート(みかん果汁、レモン果汁)
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま

9月25日は「十五夜」です。

十五夜メニューをお楽しみに！

もともと中国から伝わった文化で、月に見立てた丸いお菓子を月にお供えて家族の絆を深める行事が起源で、平安時代に伝わり、江戸時代には庶民の間でも広がりました。

現在はお団子を食べながら月を眺める行事となっていますが、本来は作物の収穫に感謝して次の年の豊作を祈願する行事でした。