

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～ 	緑の食品 ～体の調子を整える～ 	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～ 	エネルギー(kcal)			給食休み
					たんぱく質(g)			
					塩分(g)			
					幼	小	中	
2 月	🚒防災の日献立🚒 9月1日は防災の日です。給食センターに備蓄しているカレーの登場です。				467	592	749	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ	ごま ドレッシング				
	ヒートレスカレー		にんじん トマト 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 植物油 カレールウ				
	県産一口桃ゼリー			桃ゼリー				
3 火	🐟魚の日献立🐟 毎月3日～7日は魚の日です。さばには、他の魚に比べて「鉄」が豊富に含まれています。				435	572	727	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	さば昆布しょうゆ焼き	さば						
	キャベツとおくらのおかかあえ	かつお節	おくら もやし キャベツ					
	あおなのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	こまつな えのきたけ	じゃがいも				
4 水	♪三重県郷土料理献立♪ 三重県の郷土料理「借兵(そうへい)汁」を味わいましょう。				124	587	737	幼牛乳のみ
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	バーベキューチキン	とり肉	にんにく しょうが					
	大根サラダ	のり	にんじん きゅうり 大根 えだ豆	ドレッシング				
	かき玉汁	たまご とうふ	にんじん こまつな しめじ 玉ねぎ	でんぷん				
5 木	♪三重県郷土料理献立♪ 三重県の郷土料理「借兵(そうへい)汁」を味わいましょう。				477	555	720	
	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん				
	ささかまのいそべ揚げ	ささかま 青のり		こめ油 でんぷん				
	きゅうりとキャベツの塩昆布あえ	昆布	にんじん きゅうり キャベツ	ごま油				
	けんちんうどん	とり肉 なんと 油揚げ	にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ					
6 金	♪三重県郷土料理献立♪ 三重県の郷土料理「借兵(そうへい)汁」を味わいましょう。				409	553	703	
	ゆかりごはん 牛乳	牛乳		ゆかりごはん				
	厚焼きたまご	たまご		さとう				
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ	にんじん いんげん 干しいたけ 切り干し大根	こめ油 さとう				
	借兵汁	ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん れんこん ごぼう 大根 たけのこ ねぎ にんにく	さといも				
9 月	🎂9月生まれのお誕生日おめでとう献立🎂 9月生まれのお誕生日おめでとうございませう☆				447	592	756	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	鶏から揚げレモンソースかけ	とり肉	レモン果汁	こめ油 さとう				
	キャベツのおかかサラダ	かつお節	にんじん コーン キャベツ きゅうり	ドレッシング				
	大根のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	こまつな だいこん	じゃがいも				
10 火	🎂9月生まれのお誕生日おめでとう献立🎂 9月生まれのお誕生日おめでとうございませう☆				491	636	774	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう				
	ひじきサラダ	ひじき ツナ	えだ豆 きゅうり キャベツ	さとう こめ油				
	のつべい汁	とり肉 とうふ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	さといも でんぷん				
11 水	🎂9月生まれのお誕生日おめでとう献立🎂 9月生まれのお誕生日おめでとうございませう☆				124	595	772	幼牛乳のみ
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	春巻き	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 こめ油				
	焼きビーフン	ぶた肉 いか	にんじん たけのこ にんにく キャベツ きくらげ	ビーフン ごま油 でんぷん				
	わかめスープ	ベーコン わかめ	にんじん しめじ チンゲンサイ	じゃがいも				
12 木	🎂9月生まれのお誕生日おめでとう献立🎂 9月生まれのお誕生日おめでとうございませう☆				439	567	712	
	キャロットパン 牛乳	牛乳	にんじん	パン				
	チーズサラダ	チーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ	ドレッシング				
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ コーン	じゃがいも 生クリーム シチュールウ				
	小・中:ぶどう 幼:ぶどうゼリー		小・中:ぶどう	幼:ゼリー				
13 金	🍷かみかみ献立🍷 よくかんで食べると食べすぎを防ぐことができます。しっかりかんで食べましょう。				424	582	705	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	ほたてカツ	ほたて		こめ油 小麦粉 でんぷん				
	かみかみなムル	わかめ 茎わかめ とさかのり 昆布	にんじん もやし 切り干し大根	ドレッシング				
	チンゲンサイと豆腐のスープ	ぶた肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ コーン 玉ねぎ					

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

◎13日のほたてカツは、「国内販路拡大等支援事業」による無償提供品です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	442	19.0	16.5	296	2.0
小学校	582	23.9	19.1	340	2.4
中学校	739	28.9	22.6	370	2.9

令和6年度 9月 献立表

日	曜	献立名(後半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~	緑の食品 ~体の調子を整える~	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~	国見町給食センター			給食休み	
						エネルギー(kcal)				
						たんぱく質(g)				
						塩分(g)				
幼	小	中								
17	火	♡お月見献立♡ 十五夜とは、1年で最も美しい「中秋の名月」を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事です。								
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	427	609	756		
		たらのねぎソースかけ	たら	ねぎ しょうが	でんぱん こめ油 ごま油 さとう	21.2	26.1	31.3		
		おひたし		こまつな にんじん もやし	ごま	2.0	2.3	2.9		
		芋煮汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 大根 はくさい ねぎ ごぼう しめじ	さといも					
幼:お月見ゼリー 小・中:みたらし団子			ゼリー 団子							
18	水	☆みんなで食べる国見町の日☆ 国見町食卓団鑑PART2より 大木戸地区 村上貞子さんの「中華サラダ」です。								
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	549	幼牛乳のみ 中学校		
		きのこ信田煮	油揚げ	にんじん 玉ねぎ しいたけ しめじ	砂糖 でんぱん	6.1	24.0			
		中華サラダ	ハム くらげ	きゅうり もやし	春雨 さとう ごま油	0.2	2.6			
		チゲ風みそ汁	ぶた肉 みそ とうふ	にんじん はくさいキムチ 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも ごま油					
コッパパン 牛乳 なしジャム	牛乳		パン なしジャム	440	565	中学校				
スコッチエッグケチャップソースかけ	たまご とり肉	にんじん 玉ねぎ	でんぱん さとう 小麦粉	18.1	22.9					
グリーンサラダ		キャバツ きゅうり コーン	ドレッシング	2.3	2.6					
じゃがいものコンソメ煮	ベーコン	いんげん にんじん 玉ねぎ はくさい マッシュルーム	じゃがいも							
20	木	☆福島健康応援メニュー☆ 野菜たっぷりのスープ。残さずに食べてもらえると嬉しいです♪								
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	431	598	749		
		鶏の照り焼き	とり肉		さとう でんぱん	19.0	24.5	29.2		
		荳わかめサラダ	荳わかめ	にんじん キャバツ きゅうり コーン	ドレッシング	1.7	2.0	2.4		
		彩り野菜と豚ひき肉のごまスープ	ぶた肉	ピーマン にんじん 玉ねぎ えのきたけ しょうが	さとう ごま ごま油					
24	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	479	672	838		
		じゃがいものピザソース焼き	チーズ ウィンナー	パセリ トマト 玉ねぎ	じゃがいも	22.9	30.1	36.4		
		ツナごはんの具	ツナ	にんじん	さとう	2.2	2.8	3.3		
		ほうれん草スープ	とり肉 とうふ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しめじ	じゃがいも					
25	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	536	702	幼牛乳のみ	
		ほっけの塩焼き	ほっけ			6.1	26.7	34.3		
		切り昆布の油炒め	昆布 さつまいも揚げ ぶた肉	にんじん えだ豆 ごぼう 干しいたけ	さとう こめ油	0.2	2.5	3.1		
		えのきのみそ汁	とうふ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ	じゃがいも					
26	木	カット丸パン 牛乳	牛乳		パン	416	538	703		
		白身魚トマトソースかけ	ホキ	トマト 玉ねぎ パプリカ ズッキーニ にんにく	小麦粉 こめ油 さとう	18.3	22.7	29.4		
		ごぼうと小松菜のサラダ		小松菜 にんじん もやし コーン ごぼう	ドレッシング	2.5	3.2	3.8		
		キャバツのスープ煮	ベーコン	にんじん いんげん パセリ しめじ キャバツ 玉ねぎ						
27	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	443	602	755		
		海藻サラダ	わかめ 荳わかめ ツナ とさかのり 昆布	にんじん 大根 きゅうり	ドレッシング	15.9	20.5	24.5		
		チキンカレー	とり肉	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく	じゃがいも こめ油 カレールウ 生クリーム	1.3	1.6	2.0		
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー					
30	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	405	561	704		
		ハンバーグ照り焼きソースかけ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	でんぱん さとう	18.3	23.6	27.9		
		もやしとかまぼこのサラダ	かまぼこ	にんじん もやし きゅうり えだ豆	ドレッシング ごま	1.9	2.3	3.0		
		ごぼうとベーコンのスープ	ベーコン	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ はくさい	じゃがいも ごま油					

いいことたくさん!

給食にどんな地場産物が使われているか探してみましょう。

