



# 予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2 (金)	○	ハヤシライス	レンズ豆 みそ 豚肉	牛乳/ チーズ	人参 トマトピューレ	生姜 玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油	826	27.3	22.3	2.73
		荳わかめのサラダ		くきわかめ	人参	キャベツ 大根 玉葱		ごま ごま油 サラダ油				
		フルーツ和え				みかん缶 パイン缶 黄桃缶						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
5 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		765	30.1	19.9	3.09
		ししゃものサクサク揚げ		ししゃも			ミックス粉	大豆油				
		三色あえ			小松菜 人参	キャベツ もやし						
		切干大根の煮付け	油揚げ 鶏肉		人参 さやいんげん	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		わかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		長葱	じゃが芋					
6 (火)	○	冷やしきつねうどん	油揚げ	牛乳/ わかめ	人参	きゅうり もやし	うどん 砂糖	ごま	832	32.9	26.5	2.73
		いかとカシュナツのかりん揚げ	いか			生姜	さつま芋 でん粉 砂糖	カシューナツ 大豆油				
		黒豆入り蒸しパン	黒豆 きな粉				蒸しパンミックス					
7 (水)	○	ご飯		牛乳			米 麦		772	28.0	24.2	2.18
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			生姜 玉葱	砂糖					
		もやしのボン酢和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		根菜ときこのみそ汁	油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	じゃが芋 こんにやく	ごま油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
8 (木)	○	コッペパン		牛乳			コッペパン		766	40.4	23.5	3.26
		鱈のパン粉焼き	鱈	チーズ	パセリ		小麦粉 パン粉					
		ひじきのサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	グリンピース 玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖	生クリーム サラダ油				
9 (金) お月見献立	○	秋の香り御飯		牛乳	人参	えのき茸 ほんしめじ	米 麦 きび砂糖	栗	782	31.0	18.0	3.25
		ほっけの一夜干し	ほっけ					サラダ油				
		菊花和え			ほうれん草	菊 キャベツ もやし						
		いもたき	油揚げ みそ 鶏肉		人参 さやいんげん	干し椎茸	白玉餅 こんにやく 里芋 砂糖					
		お月見だんご	小豆				上新粉 砂糖					
12 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		827	32.2	25.6	2.57
		油淋鶏	鶏肉			生姜 にんにく 長葱	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油				
		春雨ともやしのサラダ			人参	キャベツ もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		みそチゲスープ	豆腐 みそ かつお節 豚肉		小松菜 人参	長葱 白菜 キムチ 干し椎茸	でん粉	サラダ油				
		オレンジゼリー	ゼラチン	寒天		みかんジュース	砂糖					
13 (火)	○	アーモンドビスキュイパン	きな粉 豆乳	牛乳			コッペパン 小麦粉 はちみつ きび砂糖	アーモンド バター マーガリン	803	27.8	32.4	2.43
		長ねぎのクリームスープ	かつお節 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 コーン缶 長葱	米粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		カラフルパブリカサラダ			人参 赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉葱 黄ピーマン	きび砂糖	サラダ油				
		小魚		煮干し								
14 (水)	○	ご飯		牛乳			米 麦		847	33.3	22.7	2.35
		鱈のおろしボン酢	鱈			大根 レモン果汁	小麦粉 でん粉 砂糖	大豆油				
		ピリから和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	人参	長葱 干し椎茸	でん粉					
		白いんげん豆とさつまいもの甘煮	いんげん豆				さつま芋 砂糖	バター				
15 (木)	○	スパゲッティボンゴレ	あさり 豚肉	牛乳/ チーズ	トマト缶 人参 ピーマン トマトピューレ	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	783	28.8	24.0	2.95
		はちみつドレッシングサラダ			人参	キャベツ きゅうり	はちみつ	サラダ油				
		手作りりんごカップケーキ		チーズ 牛乳		りんご缶	ミックス粉 三温糖	バター				
16 (金)	○	ご飯		牛乳			米 麦		751	34.1	17.6	2.75
		手作りふりかけ	かつお節	のり 小魚ちりめん			きび砂糖	ごま				
		秋鮭の野菜あんかけ	鮭		人参 ピーマン	玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		辛子和え			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ		長葱	じゃが芋					
		梨					梨					

愛媛県の郷土料理

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
20 (火) 食育の日献立	○	ご飯		牛乳				米 麦	809	30.6	21.3	3.23	
		いわしの松前煮	鱈	昆布		生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖						
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま					
		きんぴら炒め			人参 さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃが芋 こんにやく	ごま サラダ油					
		さつまい	豆腐 みそ 豚肉		人参	大根 長葱	さつまい	サラダ油					
		巨峰				巨峰							
21 (水)	○	ご飯		牛乳				米 麦	840	34.1	20.6	2.76	
		白身魚と野菜の揚げ煮	大豆 マルルーサ		人参 ビーマン	にんにく れんこん	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油					
		みそちゃんこ汁	油揚げ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 白菜	米粉	サラダ油					
		青のり小魚(小袋)	小魚	青のり									
22 (木)	○	ピピンパ	みそ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 ぜんまい 大根 にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	855	32.4	22.6	2.57	
		蒸しシュウマイ	大豆 豚肉		にら 人参	生姜 長葱	しゅうまいの皮 砂糖	ごま油					
		豆腐とうずら卵のスープ	豆腐 鶏肉 うずら卵	わかめ	小松菜 人参	玉葱	春雨	ごま油					
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐						
26 (月)		テストのため給食なし											
27 (火)	○	スイートポテトサンド		牛乳				丸パン さつまいも 砂糖 はちみつ	生クリーム パター	816	26.9	30.3	3.14
		ハルチバターチキン	大豆 みそ 鶏肉	ヨーグルト	トマト缶 人参 トマトピューレ	生姜 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 はちみつ きび砂糖	生クリーム パター サラダ油					
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖	ごま サラダ油					
		小魚		煮干し									
28 (水)	○	秋刀魚御飯	秋刀魚	牛乳		生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	大豆油	789	30.8	21.2	2.70	
		豆入り筑前煮	大豆 鶏肉		さやいんげん 人参	ごぼう	じゃが芋 こんにやく	サラダ油					
		のり和え		のり	人参 ほうれん草	キャベツ もやし	きび砂糖						
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 ほんしめじ		サラダ油					
		りんご				りんご							
29 (木)	○	スパイシータコス丼	大豆 豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 ワンタンの皮	大豆油 サラダ油	802	31.9	20.4	3.21	
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		たまごスープ	ベーコン 卵		小松菜 人参	玉葱 ふなしめじ							
		ヨーグルト		ヨーグルト									
30 (金)	○	ご飯		牛乳				米 麦	796	31.9	22.3	3.03	
		麻婆豆腐	大豆 高野豆腐 みそ 豆腐 豚肉		にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		中華和え			人参	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		トックと野菜のスープ	鶏肉 卵		チンゲン菜	玉葱 干し椎茸 ほんしめじ	トック きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		巨峰				巨峰							

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	803	31.4	23.1	2.83
-------	-----	------	------	------

2022年の  
十五夜は  
9月10日  
(土)です。

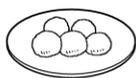
## 秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

## 地域によって違う 月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。

関東風



関西風



へそもち

