



# 9月の予定献立表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー (kcal)	
	主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるもとになる>		みどり <主に体の調子を整えるもとになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		カルシウム (mg)	
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類		
1 木	ごはん	厚揚げの中華煮 中華サラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油	611 424	
2 金	小型 リッチパン	なすのミートスパゲッティ 枝豆サラダ 冷凍パイ	牛肉 豚肉	牛乳 ひじき(長崎・山口・広島・愛媛)	にんじん パセリ	にんにく なす 枝豆 玉ねぎ しめじ きゅうり パイ	小型リッチパン 砂糖 スパゲッティ	油 白ごま ごま油	641 341	
5 月	ごはん	あじの南蛮漬け ゆでキャベツ 冬瓜汁	あじ(山陰) 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ 冬瓜 干しいたけ	米 でんぷん 砂糖	油	650 340	
6 火	ごはん	高野豆腐の卵とじ みそ大豆いりこ なし	高野豆腐 鶏肉 卵 大豆 赤みそ	牛乳 かえりいりこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ なし	米 じゃがいも 砂糖		632 529	
7 水	リッチパン	白身魚の香草パン粉揚げ ゆでキャベツ わかめスープ	メルルーサ(アルゼンチン他) 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉	油	648 331	
8 木	ごはん	じゃがいものおぼろ煮 昆布入り酢の物 月見団子	豚肉 	牛乳 昆布(北海道)	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 月見団子	油 白ごま	603 297	
9 金	食パン	キーマカレーサンド 卵とチーズのふわふわスープ	豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ グリーンピース コーン しょうが にんにく	食パン パン粉 じゃがいも	油	599 342	
12 月	ごはん	チンジャオロース ビーフンスープ レモンゼリー	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ	米 でんぷん ビーフン レモンゼリー	油 ごま油	625 264	
13 火	ごはん	ちくわの石垣揚げ ゆで野菜 みそ汁	ちくわ 油揚げ 豆腐 中みそ	牛乳	ねぎ にんじん	キャベツ なす 玉ねぎ	米 小麦粉	白ごま 黒ごま 油	628 401	
14 水	丸パン	インド煮 ごぼうサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり コーン	丸パン じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	627 304	
15 木	麦ごはん	なすと厚揚げのコロコロマーボ ばんさんすう	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが なす 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 白ごま	627 435	
16 金	リッチパン	ホークピース フレンチサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	リッチパン じゃがいも 砂糖	油	640 329	
<b>食育の日</b> 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20 火	ごはん	親子煮 切干大根の酢の物 まめによるこぶ	鶏肉 卵 高野豆腐 大豆	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	637 391	
21 水	食パン いちじく ジャム	しまなみ海道丸ごとマリネ ミネストローネ	豚肉 白いんげん豆	牛乳 小いわし しらゆし	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく レモン果汁	砂糖 いちじくジャム 食パン じゃがいも マカロニ	油	623 323	
22 木	<b>社会見学1~5年生(給食中止)</b>					<b>修学旅行6年生 9/21・9/22</b>				
26 月	ごはん	マーボー豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	603 346	
27 火	ごはん	うずら卵の五目煮 ごま酢あえ 味付小魚(アーモンド入り)	うずら卵 鶏肉	牛乳 味付小魚 (アーモンド入り)	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	639 363	
28 水	食パン ソフトチョコ	魚のラビゴットソース 熱く燃える!!Cスープ	ホキ(ニュージーランド) ベーコン	牛乳 しらゆし	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマトジュース(トマト)	玉ねぎ コーン しいたけ しょうが	食パン でんぷん じゃがいも ソフトチョコ	油	644 295	
29 木	麦ごはん	ビビンバ ワンタンスープ かちわり黒糖	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	にんにく 山菜 大根 玉ねぎ もやし 干しいたけ	米 麦 砂糖 ワンタン 黒砂糖	油 白ごま ごま油	604 323	
30 金	小型リッチパン	大豆うどん わかめのごまドレッシングあえ ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	小型リッチパン うどん 砂糖	ごま油 白ごま	617 443	

\* リッチパン、小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。  
 \* 味付小魚(アーモンド入り)には、アーモンドを使用しています。  
 \* 献立は、都合により変更することがあります。

\* 海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

**\* 赤字は広島県内産の食材です。**

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	626kcal	26.0g	20.7g	361mg	95mg	2.4mg	282μg	0.35mg	0.45mg	13mg	5.9g	2.0g

## つくってみませんか? ~ 魚のラビゴットソース ~

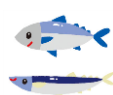
### 【材料(4人分)】

白身魚	4切れ	酢	大さじ1/2
塩	少々	油	大さじ1/2
こしょう	少々	塩	1g
でんぷん	適量	こしょう	少々
油	適量		
玉ねぎ	みじん切り 40g		
赤ピーマン	みじん切り 20g		
ピーマン	みじん切り 20g		
コーン	40g		

### 【作り方】

- ① 魚に塩・こしょうをし、でんぷんを付けて油で揚げる。
- ② ドレッシングを作って、ゆがいた野菜とあえる。
- ③ ①に②をかける。

残暑を乗り切る  
あっさりした魚料理です



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。