

9月 学校給食献立

熊谷市教育委員会
熊谷市立妻沼西中学校

日曜日	献立			体の中での働き						エネルギー Kcal たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず	体をつくる		ねつや力になる		体のちょうしをととのえる		
				赤の食品	黄の食品	黄の食品	黄の食品	緑の食品	緑の食品	
31(月)	給食なし									
1(火)	ご飯		厚焼き玉子 大豆の磯煮 すいとん	鶏肉 大豆 さつまいも 油揚げ・卵	牛乳 ひじき	ご飯 砂糖・薄力粉 コンニャク	油	人参 小松菜	さやいんげん 大根 ねぎ	800 30.4
2(水)	ご飯		八宝菜 しゅうまい ゆでブロッコリー・ミニトマト	豚肉・なると うずら卵・いか しゅうまい	牛乳	ご飯 片栗粉 油揚げ・かき マヨネーズ	油 しほ マヨネーズ	トマト・小松菜 人参・ブロッコリー チンゲン菜	しょうが・玉葱 たけのこ・キャベツ きゅうり	757 24.6
3(木)	きなこ 揚げパン		ワンタンスープ 海藻サラダ 元気ヨーグルト	きなこ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	コッペパン ワンタン 砂糖	油	人参 ほうれん草	もやし ねぎ キャベツ きゅうり	804 28.7
4(金)	ごま味噌 ラーメン		アメリカンドック 春雨サラダ	豚肉 味噌 ソーセージ	牛乳 チーズ	中華麺 ホットケーキミックス 春雨・薄力粉	油 ごま ごま油	人参 にら 小松菜	しょうが・にんにく 玉葱・もやし・メンマ ねぎ・ともろこし	818 29.8
7(月)	黒パン		鶏肉のトマトソースかけ オニオンスープ ブロッコリーとコーンのサラダ チーズで鉄分	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	黒パン 砂糖	オリーブ油 油	人参・トマト パセリ 小松菜 ブロッコリー	にんにく・キャベツ セロリ・玉葱 とうもろこし	688 30.2
8(火)	夏野菜 カレー		大豆のかりかり揚げ 手作り福神漬	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ご飯・砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	人参 かぼちゃ	玉葱・にんにく しょうが・なす きゅうり・大根	788 25.3
9(水)	ご飯		肉じゃが ししゃもフライ ほうれん草のサラダ	豚肉・ツナ さつまいも ししゃもフライ	牛乳 ひじき	ご飯・砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	人参 ほうれん草	玉葱・さやいんげん きゅうり	773 27.9
10(木)	ツイスト パン		鶏肉とかぼちゃのオレンジソース 野菜コンソメスープ チーズサラダ	鶏肉 レバー ベーコン	牛乳	ツイストパン 片栗粉 砂糖	油	かぼちゃ 人参 小松菜	しょうが・オレンジ 玉葱・キャベツ とうもろこし・きゅうり	738 27.4
11(金)	えんむちゃん うどん		カルシウム蒸しパン おかかあえ	鶏肉・なると 油揚げ かつお節	牛乳 チーズ	うどん さつまいも ホットケーキミックス	油	人参・小松菜 ほうれん草	椎茸・大根・ねぎ キャベツ・もやし	779 29.6
14(月)	黒パン		タンドリーチキン 華風スープ ゆで野菜のドレッシングかけ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト	黒パン 片栗粉	油	人参・小松菜 ブロッコリー	玉葱・にんにく セロリ・キャベツ とうもろこし・きゅうり	804 32.8
15(火)	ご飯		マーボー豆腐 春巻き もやしのナムル	豚肉 とうふ ハム	牛乳	うどん・春巻き 片栗粉 じゃが芋	油 油 ごま油	人参・にら ほうれん草 しいたけ・ねぎ	しょうが・にんにく たけのこ・椎茸 玉葱・もやし	839 28.6
16(水)	ご飯		魚の南蛮漬け 中華スープ 切り干し大根のサラダ	ホキ ベーコン ハム	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	人参・トマト とうがらし かぼちゃ	玉葱・なす きゅうり	723 26.5
17(木)	コッペ パン		コーニッシュパステイ イングランドブロス マカロニサラダ	ぶた肉 鶏肉 ハム	牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	人参 ブロッコリー	にんにく・しょうが もやし・めんま ねぎ・きゅうり	751 28.5
18(金)	醤油 ラーメン		メンチカツ じゃがいもサラダ	豚肉・なると うずら卵 メンチカツ	牛乳 チーズ	中華麺 じゃがいも	油	トマト・人参	玉葱・マッシュルーム とうもろこし・きゅうり もやし・キャベツ	849 35.3
24(木)	ハンバー ガー		わかめスープ きゅうりともやのサラダ	ハンバーグ	牛乳 わかめ	子どもパン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	トマト 人参	にんにく・玉葱 キャベツ・きゅうり	717 26.3
25(金)	振替休業日									
28(月)	子ども パン		ポークビーンズ オムレツ グリーンサラダ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	子どもパン じゃがいも 砂糖	油	人参 ブロッコリー	にんにく・玉葱 キャベツ・きゅうり	749 29.4
29(火)	ご飯		さばねぎ味噌揚げ 豚汁 小松菜ともやしのおかかあえ	鯖・味噌 豚肉・豆腐 かつお節	牛乳	ご飯・片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	油	人参 小松菜	しょうが・ねぎ 大根・ごぼう もやし	752 33.3
30(水)	ソイ丼		吉野汁 野菜炒め	大豆 豚肉・豆腐 ベーコン	牛乳	ご飯・砂糖 コンニャク 片栗粉	油	にら・人参 小松菜 チンゲン菜	ごぼう・にんにく 玉葱・キャベツ もやし	743 30.8
★給食回数 18回★ ※食材入荷の関係により献立が変わる場合があります。						基準値	エネルギー 820kcal	たんぱく質 30.0g		
						月平均	771kcal	29.2g		

9月27日は十五夜です！



昔から、秋は一年のうちで最も月がきれいな季節といわれてきました。今年の「十五夜」は、9月27日です。月見団子や里芋、旬の果物、ススキなどをお供えし、秋の虫の声を聴きながら、きれいな月を眺めてみてはいかがでしょうか。

お月見とは、月を見ることですが、特に旧暦8月15日の十五夜と旧暦9月13日の十三夜に月の鑑賞をすることをいいます。ちょうどそのころ、米やいもなどのたくさんの作物の収穫時期を迎えることから、感謝の気持ちで旬の作物をお供えし、お祝いするという意味も込めてお月見をするそうです。

ちなみに十五夜は、旬の里芋をお供えすることから「芋名月」といわれ、十三夜は、旬を迎えた大豆や栗をお供えすることから「豆名月」または「栗名月」ともいいます。



