

日付 曜日	献立名	主食	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ	
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (月)	ハンバーグ(デミグラスソース) ゴボウサラダ ほうれん草のスープ	麦ご飯	★	ハンバーグ ロース ハム	牛乳	人参 ほうれん草	マッシュルーム ごぼうさき 枝豆 もやし レモン 玉葱	砂糖 米 丸麦	エッグケアマヨネーズ	749 23.8 25.5	旬の食べ物 かぼちゃ トマト ピーマン さつまいも 梨 りんご しめじ サバ
2 (火)	フレル・コン・トマト ソパ・デ・アホ クレセントロールパン	パン	★	あじ 鶏もも小肉 卵	牛乳	人参 トマト角切 筈	玉葱 おろしんに いく キャベツの き	でん粉 砂糖 パン	揚げ油 オリーブ 油	701 36.0 31.4	
3 (水)	豚肉のねぎ塩炒め ちくわの甘辛煮 味噌汁	麦ご飯	★	豚肉スライス ちく わ 揚げ 米味 噌	わかめ 牛乳	人参	生姜 おろしんに いく 玉葱 もやし 白ネギ しめじ レモン 大根	砂糖 米 丸麦	ごま油 いりごま (白)	704 29.3 18.3	
4 (木)	鶏肉のハニーマスタードソース 5品目サラダ コンソメスープ いちごジャム 食パン	パン	★	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	おろしんにレ モン コーンカ ネル 枝豆もやし れんこん 玉葱	でん粉 蜂蜜 ジャ がいも 苺ジャム パン	揚げ油	735 28.7 31.9	
5 (金)	タコライス(肉) タコライス(野菜) もずくのすまし汁	麦ご飯	★	ミンチ 八つ割大 豆腐	チーズもずく 牛 乳	人参 ビーマン トマト角切 赤 ピーマン	玉葱 おろしんに いく キャベツの き	でん粉 米 丸麦	油 いりごま(白)	748 31.2 24.6	
8 (月)	スタミナ焼肉 ショウマイ 豆腐とわかめの味噌汁	麦ご飯	★	牛肉 焼売 豆腐 米味噌	わかめ 牛乳	ピーマン 人参	おろしんに生 姜 玉葱 りんご	砂糖 でん粉 米 丸麦	油	786 27.1 27.4	○ 今月の世界の料理 ○ 9月2日(火)に「スペイン」のメニュー を提供します。 スペインはヨーロッパ南西部のイベリ ア半島に位置しています。夏のスペ インはとても暑いので、昼食後に少し横 になって休んでいた人がいたようで、そ れがいつしか「シエスタ」として、昼食後 にお昼寝をするという習慣になったそう です。 ★フレル・コン・トマト フレル(フレール)は「アジ」、コンは 「〜と」、トマトは「トマト」のことです。 スペインでは、魚にトマトソースをかけ たり、トマトと煮たりして食べることがあ るそうです。 今回は、衣をつけて揚げたアジに、 トマトソースをかけます。 ★ソパ・デ・アホ ソパは「スープ」、アホは「ニンニク」の ことです。スペインのカステール地方 生まれのスープで、古くておいしいものを 食べるために羊飼いが作っていたと言 われています。 ● 毎月19日は食育の日です 給食を食べながら、「まごやさい」の 食材を見つけてみましょう。
9 (火)	やわらかチキンカツ ひよこ豆とツナのサラダ オニオンスープ 一食中濃ソース キャロットコッパン	パン	★	チキンカツ ひよこ 豆 ソーチキンウ インナー	牛乳	人参	胡瓜 コーンカ ネル 玉葱 えのき	キャロットパン	揚げ油 エッグ ケアマヨネーズ 油	727 25.6 37.0	
10 (水)	キムタクご飯の具 イカねぎ焼き	麦ご飯	★	豚肉スライス い かねぎ焼き	牛乳	人参	たくあん キムチ もやし 白ネギ	米 丸麦	油 ごま油	783 34.1 24.7	
11 (木)	白身魚フライ(角形) キャベツソテー ミートボールのトマトスープ 一食ノンエッグタルタルソース 横割り丸パン(らい麦)	パン	★	白身魚フライ 肉 だんご	牛乳	人参 ほうれん草 トマト角切 筈	キャベツ 玉葱 おろしんにレ モン	砂糖 ライ麦パン	揚げ油 油 オリ ブ油 タルタルソ ース	736 30.3 31.8	
12 (金)	チキンカレー カニカマスパサラダ 梨	麦ご飯	★	鶏もも小肉 かに かまぼこ	牛乳	人参	玉葱 胡瓜 粟	じゃがいも スパゲ ティ 米 丸麦	油 エッグケアマ ヨネーズ	25.6 29.9	
16 (火)	ナゲット(2個) イタリアンサラダ クリームシチュー コッパン	パン	★	チキンナゲット ベ ーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	コーンカネル 玉 葱	じゃがいも パン	揚げ油 ドレッシ ング油	741 25.3 32.0	
17 (水)	さばの胡麻醤油焼き 彩りひじき 豚汁	麦ご飯	★	さば 油揚げ 豚 肉スライス 米味 噌	芽ひじき 牛乳	人参	れんこん 枝豆 もやし ほうさ き 白菜 板こんに ゃく えのき	砂糖 米 丸麦	いりごま(白) 油	840 31.7 32.1	
18日・19日は中間考査のため給食はありません											
22 (月)	いわしのおかか煮 厚揚げカレー炒め 小松菜と麩の味噌汁	麦ご飯	★	いわしおかか煮 厚揚げ 豚肉スラ イス 赤味噌 米 味噌	牛乳	人参 こまつ菜	玉葱 おろしんに いく 生姜	でん粉 砂糖 お つゆ 米 丸麦	油	708 28.0 20.9	
24 (水)	鶏の照り焼き きゅうりとカニカマの酢の物 味噌汁	麦ご飯	★	鶏肉 かにかまほ こ 油揚げ 米味 噌	わかめ 牛乳	人参	生姜 胡瓜 キャ ベツ	砂糖 でん粉 米 丸麦	油 すりごま(白)	747 27.3 21.0	
25 (木)	ハムカツ ナポリタンスパ ジャーマンスープ 米粉パン	パン	★	ハムカツ40g ウ インナー ベーコン	牛乳	人参	玉葱	スパゲティ じゃ がいも 米粉パン	揚げ油 油	750 25.9 27.1	
26 (金)	ジャージャン豆腐 中華風春雨サラダ ぶどうゼリー	麦ご飯	★	豚肉スライス 厚 揚げ(冷凍) 赤 味噌 ロースハム	牛乳	人参 こまつ菜	キャベツ 生姜 お ろしんにレモン 胡 瓜	砂糖 緑豆春雨 ぶどうゼリー 米 丸麦	油 ごま油 ドレ ッシング	790 25.3 22.2	
29 (月)	あじの南蛮漬け さつまいも汁 一食のり卵ふりかけ	麦ご飯	★	あじ 鶏もも小肉 米味噌のり卵ふ りかけ	牛乳	人参	生姜 玉葱 大根 板こんにゃく	でん粉 砂糖 さ つまいも 米 丸 麦	揚げ油	822 31.1 24.9	
30 (火)	スティックハンバーグ(ホットドッグ用) かぼちゃサラダ コーンクリームスープ 背割りコッパン	パン	★	スティックハンバ ーグ	牛乳	かぼちゃ 人参	玉葱 枝豆も やし コーンカ ネル	じゃがいも 砂糖 パン	エッグケアマヨ ネーズ	700 25.5 27.3	
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。									830		
学校給食の栄養基準									41.5 28.3		

【今月の直方産食材】

玉ねぎ
アスパラガス
(近藤受委託農産さん)

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。
素材の味を感じながら、美味しくいただきます。
※直方産の野菜は赤文字で記載しています。

○ 今月の郷土料理 ○
9月5日は「沖縄県」のメニューを提供します。

★ タコライス
メキシコ風アメリカ料理「タコス」の具材をご飯にのせた沖縄県のご当地グルメ。
たんぱく質(肉)とビタミン・ミネラル(野菜)、カルシウム(チーズ)、炭水化物
(ごはん)を1皿で摂取することができる、バランスの良い料理です。

★ もずく
「もずく」という名前は、他の海藻に比べて育つという「葉付く」が由来です。
おなかの調子を整える食物繊維や、骨をつよくするカルシウムが豊富に
含まれている、健康食品です。

ビタミンCの効果

NEW のマークがついている
メニューは、初めて提供するメニューです。

のマークがある日はスプーンが
付きます。