



日	曜	献立名			材料名						栄養価	
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ご飯	牛乳	さばのみそだれかけ 塩昆布あえ すまし汁	さば切り身 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 黒砂糖	いりごま	766	27.6
3	火	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 かぼちゃのそぼろ煮 なすと厚揚げのみそ汁 味付けのり	厚焼き玉子 鶏ひき肉 厚揚げ	牛乳 味付けのり	かぼちゃ にんじん	こんにゃく たまねぎ 大根 なす ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	サラダ油	766	29.7
4	水	きな粉揚げパン	牛乳	ペンネ入りウィンナーとトマトのスープ ツナサラダ	きな粉 ウィンナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト缶 チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 和風野菜ドレッシング	751	26.3
5	木	ご飯	牛乳	みそだれ焼肉 海鮮しゅうまい①②② ワントンスープ	豚肉 海鮮しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし 干しいたけ	ご飯 砂糖 ワンタンの皮	ごま油	766	34.4
6	金	丸パン横切り	牛乳	ソースチキンカツ コールスローサラダ ポテト野菜スープ	チキンカツ ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	丸パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 コールスロードレッシング	741	29.7
9	月	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ 樺東村のぶどう②②③ (幼は1/2カット)	鶏肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ おろしりんご 大根 きゅうり キャベツ ぶどう	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油 あら塩ドレッシング	812	23.8
10	火	<カミカミ献立> ご飯	牛乳	子持ちししゃもフライ①②② (ソース) きんぴらごぼろ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	子持ちししゃもフライ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま ごま油	767	24.4
11	水	背割りコッペパン	牛乳	焼きそば コーンサラダ チーズ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	コッペパン 焼きそば種	サラダ油 イタリアン野菜ドレッシング	786	32.9
12	木	ご飯	牛乳	焼ききょうざ①②② 春雨サラダ なす入りマーボー豆腐	焼ききょうざ 鶏ひき肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ なす 干しいたけ	ご飯 春雨 砂糖 片栗粉	中華ごまドレッシング サラダ油 ごま油	757	31.1
13	金	うどん	牛乳	きのこ肉うどん汁 ちくわの香り揚げ①②② ごまあえ	焼きたちくわ 豚肉	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	紅しょうが もやし 干しいたけ まいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	うどん 天ぷら粉 砂糖	サラダ油 すりごま	745	29.8
17	火	<十五夜献立> ご飯	牛乳	あじの西京焼き にんじんしりしり (卵入り) お月見汁 お月見ゼリー	あじの西京焼き ツナ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ねぎ	ご飯 お月見ゼリー	サラダ油	769	32.5
18	水	ココアパン	ジョア	オムレツデミソースかけ こんにゃくサラダ さつまいものクリームシチュー	オムレツ 鶏肉	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ もやし きゅうり こんにゃく コーン しめじ	ココアパン 砂糖 さつまいも じゃがいも	サラダ油 中華ごまドレッシング	857	35.6
19	木	ご飯	牛乳	ハヤシライス 枝豆サラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 枝豆 オレシ	ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油 野菜入り和風ドレッシング	778	27.7
20	金	コッペパン	牛乳	メンチカツ (ソース) もやしのサラダ ミネストローネ	メンチカツ ウィンナー	牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ トマト缶	もやし きゅうり たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも	サラダ油 パンパンガードレッシング	763	29.5
24	火	ご飯	牛乳	さわらの甘酢ソース 切り干し大根の炒め煮 鶏つみれ汁	さわらでんぷん付き さつま揚げ 鶏つみれ	牛乳	にんじん 小松菜	切り干し大根 こんにゃく 干しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	サラダ油	824	33.4
25	水	中華麺	牛乳	みそバターコーンラーメンスープ 春巻き 中華サラダ	春巻き 豚ひき肉 なると	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん にら	大根 ねぎ コーン もやし キャベツ	中華麺 砂糖	サラダ油 ごま油 バター いりごま	778	31.2
26	木	ご飯	牛乳	五目ご飯の具 たくあんのかき揚げ 豚汁	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳	にんじん	干しいたけ こんにゃく 枝豆 枝豆 きゅうり キャベツ もやし たくあんづけ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油	770	32.7
27	金	<世界の料理～ドイツ～> 背割りコッペパン	牛乳	カレーヴルスト (パンにはさんで食べましょう) ジャーマンポテト アイントopf	ロングウィンナー ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	739	28.2
30	月	ご飯	牛乳	さんまのかき揚げ おひたし なめこ汁	さんまでんぷん付き 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ なめこ 大根	ご飯 砂糖	サラダ油	778	28.3

平均値	774	29.9
基準値	830	27～42

9月の行事食

カミカミ献立 (10日)
行事食：十五夜献立 (17日)
世界の料理～ドイツ～ (27日)

今月の樺東村の野菜

なす、しめじ、ぶどう
(種類が増える可能性があります)



★17日 世界の料理～ドイツ～を紹介しします!

●カレーヴルスト(主菜)

カレーヴルストは、ドイツ語で「カレー味のソーセージ」という意味です。焼いたソーセージにカレー粉とケチャップをたっぷりかけて食べるのが特徴で、屋台のような軽食スタンドで、ファストフードとして食べることのできる人気料理です。給食では、カレー粉が入ったケチャップソースをウィンナーにかけてあるので、コッペパンにはさんでいただきます。

●ジャーマンポテト(副菜)

実は、ドイツでは「ジャーマンポテト」という名前では呼ばれておらず、いわゆる和製英語だと言われています。料理自体も、日本人の口に合うようにアレンジされて、今の形になったそうです。ジャーマンポテトという名前が日本で定着した理由は、ドイツ風の味わいをイメージさせることにあります。ドイツ料理には、じゃがいもを使った料理が多くあり、その風味や調理法が日本のジャーマンポテトにも反映されています。ちなみに、ベーコンとじゃがいもを使った、ジャーマンポテトに似た料理の名前は、ドイツでは「シュベックカルトツフェルン」と呼ばれています。

●アイントopf(汁物)

アイントopfは、ドイツの庶民的な家庭のスープ料理で、「鍋の中に投げ込んだ」「(様々な食材を)1つの鍋で調理した」という意味です。スープのベースは、トマトやコンソメなどなんでもよく、日本でいうみそ汁のような、庶民的でかつ各家庭ごとに味が異なるそうです。給食では、コンソメ味のスープにしました。

※(先生方へ)

17日のお月見ゼリーはクラス分けが必要です。

なお、18日のジョアは業者による容器回収があります。よろしくお願いいたします。

★おしらせ★

このマークの献立が入っている
ハット(入れ物)は、表面が熱く
なっているのに、コンテナ室から
教室まで運ぶ時には気をつけて
持ちましょう

