

<中学校> 9月 基本献立予定表

小山市教育委員会

献立名			栄養価				行事
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
ポークカレー (はとむぎごはん)	○	海藻サラダ アセロラゼリー	848	23.4	19.3	3.2	
米パン	○	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ からし和え	836	31.8	21.0	4.3	
三色丼	○	いもだんご汁	861	32.5	22.3	3.3	
キムタクご飯	○	揚げギョウザ 冬瓜のスープ	852	28.5	30.7	3.6	
豚の味噌だれ丼	○	おひたし わかめスープ	787	30.1	21.4	3.1	
ごはん	○	モロの南蛮漬け 磯香和え かみなり汁 干瓢入りオレンジゼリー	827	36.1	20.0	2.9	わ食の日
黒パンチーズサンド	○	鶏肉のレモン煮 ゆで野菜 ミネストローネ	891	36.4	35.9	4.4	
ごはん	○	ハンバーグ和風ソース おかか和え じゃがいものみそ汁	836	30.1	21.0	3.5	
ビビンバ丼	○	もずくスープ	767	32.1	19.0	2.7	
ピラフ	○	トマトミートオムレツ キャロットラペ 野菜スープ	777	23.8	25.7	3.7	
ごはん	○	シイラのカレー醤油焼き 茎わかめのきんぴら ほうれん草と豆腐のみそ汁	742	35.2	17.3	2.7	
米パン	○	夏野菜のパスタ チキンフリット シュリエンヌスープ	762	34.1	29.9	3.2	
ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 中華風かきたま汁 巨峰ゼリー	890	32.8	27.0	3.0	地元食材活用デー
ごはん	○	さんまのかば焼 梅かつお和え 根菜汁 お月見ゼリー	900	29.5	28.5	2.9	十五夜
ごはん	○	豚肉のバーベキューソース みどりポテト 角切り野菜スープ	857	29.6	23.3	2.6	
お魚丼	○	ピリ辛和え キャベツと生揚げのみそ汁	793	30.9	23.4	3.0	
ハヤシライス	○	こんにゃくサラダ レモンゼリー	861	23.3	21.5	3.0	
ひじきごはん	○	さばの塩焼き 野菜のごま醤油和え いなか汁	809	37.1	25.7	4.4	
豚キムチ丼	○	ポークしゅうまい 中華風卵スープ	817	31.3	23.1	3.5	
コロッセサンド	○	肉だんご入りトマトスープ 県産ヨーグルト	832	29.0	26.8	3.3	

9月の行事食

「十五夜」



十五夜は、旧暦の8月15日の夜のことで、別名「中秋の名月」と呼ばれています。美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝する行事です。

〈お供えするもの〉

- ・ススキ 秋の七草であるススキには、悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。
- ・お団子 月に見立てたお団子をお供えすることで、感謝を表します。十五夜は、15個のお団子をお供えします。
- ・芋や果物など 収穫された農作物を供えて豊作に感謝します。

「中秋の名月」は、別名「芋名月」とも言います。給食では、根菜汁に、里芋が入っています。

