

日 曜 日	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
1 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とりの塩こうじからあげ（小中2個）	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん 砂糖 米粉	油	塩こうじ
	小松菜のおひたし			小松菜 にんじん			ごま	めんつゆ
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう	里芋		しょうゆ だし
2 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	鮭の塩焼き	さけ						
	細切り昆布の煮物	豚肉 ちくわ 油揚げ	昆布	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ だし
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	なめこ 長ねぎ			だし
3 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	チーズ入りかまぼこ	魚肉すり身	チーズ			でんぷん 砂糖	ラード	
	もやしとハムの中華サラダ	ハム			もやし きゅうり しめじ	砂糖	ごま油	ぼん酢
	マーボーなす	豚肉 豆腐 おからこんにゃく		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ なす しょうが	でんぷん 砂糖	ごま油	マーボー豆腐の素 しょうゆ
4 (金)	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	ツナサラダコロツケ	ツナ			玉ねぎ	じゃがいも でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ 油	しょうゆ
	ブロッコリーとカリフラワーの サラダ（ノンエッグマヨネーズ）			ブロッコリー	カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ	
	ミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	油	ケチャップ ソース スープの素
7 (月)	食パン 牛乳 いちごジャム		牛乳			食パン いちごジャム		
	ポテトベーコングラタン	ベーコン ポタテエキス	牛乳 チーズ	パセリ		じゃがいも 小麦粉	油 バター	
	ゼリー入りフルーツ和え				パイナップル もも りんご みかん	ぶどうゼリー		
	チリコンカン	ひよこ豆 赤いんげん 青えんどう豆 豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく グリーンピース	さつまいも 砂糖 でんぷん	油	ケチャップ ソース スープの素
8 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さんま煮	さんま			しょうが	砂糖 でんぷん		しょうゆ 酢
	もやしとたくあんの和え物				もやし 大根 きゅうり		ごま	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	じゃがいも		だし
9 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	里芋のコロッケ（ソース）	鶏肉			玉ねぎ	里芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ ソース
	なすのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	なす にんにく グリーンピース	砂糖		しょうゆ だし
	沢煮椀	豚肉 かまぼこ		にんじん ほうれん草	ごぼう 長ねぎ			しょうゆ だし
10 (木)	さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも 砂糖 米粉 でんぷん	くり 油	
	麦わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			麦 ごはん		
	にらまんじゅう（小中2個）	鶏肉		ニラ	キャベツ たけのこ	砂糖 でんぷん	ラード 油	しょうゆ
	大学芋		寒天		レモン果汁	さつまいも 砂糖 でんぷん	油 ごま	しょうゆ
11 (金)	いわしのつみれ汁	いわし あじ 鯛 なたと		ほうれん草 にんじん	長ねぎ ごぼう 大根 しょうが れんこん	でんぷん 砂糖		しょうゆ だし
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	中華風玉子焼き	卵 魚肉すり身			長ねぎ	でんぷん 砂糖	油 ごま油	酢 しょうゆ オイスターソース
	もやしとピーマンのサラダ（ドレッシング）			ピーマン	もやし		塩中華ドレッシング	
14 (月)	家常豆腐	厚揚げ 豚肉 みそ おからこんにゃく		にんじん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でんぷん		マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素
	☆防災給食☆							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	コーンフライ				コーン	小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん	油	
15 (火)	ブロッコリーとにんじんのサラダ （ドレッシング）			ブロッコリー にんじん			イタリアン ドレッシング	
	ヒートレスカレー（レトルトパック）			にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油 ココナッツ	カレー粉
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのさんが焼き	あじ みそ		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう たけのこ	でんぷん 砂糖	ラード 油	しょうゆ
16 (水)	キャベツときゅうりのサラダ （ドレッシング）				キャベツ きゅうり		玉ねぎドレッシング	
	にらとゆばのすまし汁	鶏肉 ゆば なたと		ニラ にんじん	長ねぎ えのきたけ	でんぷん		しょうゆ だし
	サラダのり		のり				ごま油	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
17 (木)	ピーマンの肉詰めフライ	豚肉 鶏肉 大豆粉		ピーマン	玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	ケチャップ
	キムタク炒め	豚肉	昆布	にんじん ニラ ほうれん草	大根 白菜 長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 もち粉	ごま油	酢 しょうゆ
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ			しょうゆ スープの素
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
18 (金)	さばの西京焼き	さば みそ				砂糖		
	切り干し大根の煮物	油揚げ	昆布	にんじん 枝豆	切り干し大根	砂糖	油	しょうゆ だし
	五目スープ	豚肉 なたと		にんじん	しめじ 玉ねぎ もやし			しょうゆ スープの素
	豆乳パンナコッタいちごソース	豆乳			いちご果汁	砂糖 でんぷん		

日 曜 日	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
18 (金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	かぼちゃのひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ		砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ
	とり肉みそうどん汁	鶏肉 油揚げ みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ ししだけ しょうが にんにく		ごま油	しょうゆ だし
24 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	揚げぎょうざ(小2中3)	豚肉		ニラ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ
	ホイコーロー	豚肉		ピーマン にんじん	キャベツ	でんぷん	油	ホイコーローの素
	中華スープ	豆腐 なた		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	しょうゆ スープの素
25 (金)	🌕お月見献立🌕							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	スコッチエッグ(ケチャップ)	卵 鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん		砂糖	ごま	しょうゆ
	お月見汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく	里芋		しょうゆ だし
	月見大福	いんげん豆 豆乳				砂糖 米粉 さつまいも		
28 (月)	世界の料理～ハワイ～							
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	マヒマヒフライ(ソース)	しいら				パン粉 小麦粉	油	ソース
	キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング)				キャベツ コーン		コールスロー ドレッシング	
	チキンロングライススープ	鶏肉		小松菜 にんじん	長ねぎ 玉ねぎ しょうが	春雨		スープの素 しょうゆ
	パインアップルコンポート				パインアップル	砂糖		
29 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	えびシューマイ(小2中3)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	油	
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり レーズン		ノンエッグマヨネーズ	
	ハヤシライスソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム			ハヤシライスソースの素 デミグラスソース ソース スープの素
30 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	なんこつ入りとりつくね	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん		しょうゆ
	ひじきと大豆の煮物	油揚げ 豚肉 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖		しょうゆ
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 みそ		小松菜 にんじん	長ねぎ しめじ			だし

9 月 栄 養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
小学生 平均栄養量	645	23.6	21.1	347	4.1	359	0.71	0.50	22	2.3
中学生 平均栄養量	808	28.4	24.2	375	5.0	428	0.91	0.54	27	2.7

楽しい夏休みが終わり、学校生活が始まります。皆さん、夏休みはどうでしたか？今年の夏も暑さが厳しく、なんだか体がだるいという人もいます。しっかり勉強して運動するために、自分の生活をふりかえって、生活リズムを整えましょう。

防災給食

9月1日の「防災の日」に合わせ、災害への備えの大切さを学ぶ機会として、9月14日(月)に防災給食を実施します。当日は、緊急時のために備蓄しているカレーレトルトパックを実際に体験します。

このカレーは、アレルギー特定原材料29品目使わずに作られています、トマトやココナッツを使用しています。

ご家庭でもぜひ、この機会に万が一の時の備えについて話し合ってみてください。



秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

世界の料理～ハワイ～

ハワイ料理は昔からハワイに住むポリネシア系海洋民族から伝わる「伝統的ハワイ料理」とアメリカ合衆国や日本・ポルトガル・中国・フィリピンなどの国々からの移民の食文化の影響を受けて出来上がった「ローカル料理」があります。

給食では、マヒマヒ(日本ではしいらと呼ばれる白身の魚)のフライと、チキンロングライススープ(春雨のスープ)を用意しました。

敬老の日

おじいさんやおばあさんと一緒に食事をしませんか。オンラインでもいいですね。



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合があります。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によってはえび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。