

9月



米沢市立第四中学校

令和5年度 献立予定表

主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂 種実類

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆米消費量は生徒1人1回当たりの基準量に基づいたものです。
 エネルギー：830kcal
 たんぱく質：27～41.5g

献立名								ー オ メ モ	
1		いわしの梅煮 春雨のからしあえ 生揚げのみそ汁	いわし みそ ロースハム 生揚げ	牛乳	人参	梅 きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でんぷん 緑豆春雨		地産地消コーナー ぶどう 甘くておいしい夏のくだもの「ぶどう」。全国で広く栽培されていますが、山形県のぶどうの生産量は山梨県、長野県について全国第3位です。おもな栽培品種は「デラウェア」「高尾」「ピオーネ」「安芸クイー」などがあります。
4		弁当の日（全学年総合学習週間のため）							
5		弁当の日（全学年総合学習週間のため）							
6		弁当の日（全学年総合学習週間のため）							
7		弁当の日（全学年総合学習週間のため）							黄の食品 黄の食品（こく類・いも類・油脂類・砂糖類・種実類）は糖質や脂質を多く含んでいます。体を動かすエネルギーのもとになる食品なので、赤や緑の食品と一緒に毎日バランスよく食べましょう。
8		弁当の日（全学年総合学習週間のため）							
11	やまがた子ども食育スローガン：しっかりとした味覚を育てよう。 食育の日献立：地産地消「豚肉」「豆もやし」「ねぎ」を使っています。								
12		鶏そぼろ丼 野菜のごまキムチ汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ たけのこ グリンピース しょうが 干しいたけ 豆もやし ねぎ えのきたけ 白菜キムチ	ごはん	ごま	
13		さんましょうが煮 まごわやさしい煮物 すまし汁	さんま 竹輪 青豆 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	しょうが ごぼう 干しいたけ	ごはん 砂糖 りいも でんぷん	ごま	
14		八宝菜 わかめのスープ フルーン	豚肉 えび いか あさり 豆腐	牛乳 わかめ	人参	干しいたけ キャベツ たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが フルーン	ごはん でんぷん	油 ごま油	
15		【新人戦応援献立】カツサンド ドレッシングサラダ ミネストローネ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	
19		キーマカレー フルーツカクテル	豚肉 豆乳 大豆ミート	牛乳	人参 ビーマン	玉ねぎ にんにく りんご 桃 う、フランス ぶどう	ごはん カレーウ ゼリー	バター	
20		振替休業日							
21		振替休業日							
22		カツオカツ カレーさんびら みだくさん汁	かつお 青豆 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉	油	
25		豚肉のねぎ塩しもん炒め丼 かきたま汁 ミニトマト	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 万能ねぎ ミニトマト	玉ねぎ もやし ねぎ しもん にんにく 干しいたけ	ごはん でんぷん	油 ごま油	
26		ますの照り煮 浅漬け 麩のみそ汁	ます 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり しめじ	ごはん 砂糖 でんぷん 麩	油	
27		ドリア風ライス 海藻サラダ 県産フルーツ白桃ゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻 生クリーム わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ もやし きゅうり 白桃 マッシュルーム	ごはん 米粉 ゼリー	バター	
28		やまがた子ども食育スローガン：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。 食育の日献立：地産地消「牛肉」「ねぎ」を使っています。							
29		いも煮 ツナのあえもの ふりかけ	牛肉 豆腐 ツナ	牛乳	人参	こんにゃく 大根 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 りいも	ごま油	
30		フライドチキン マカロニサラダ えのき入り玉子スープ	鶏肉 卵 ロースハム 豆腐	牛乳	人参 バジル チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	パン でんぷん マカロニ	油	
31		【お月見給食】海鮮パオス 豆入りおひたし 月見汁 のりの佃煮	たら えび 青豆 鶏肉	牛乳 のり	人参 みつ葉 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 干しいたけ	ごはん 麦 小麦粉 白玉もち		
今年の十五夜は9月29日です。									

お月見は、旧暦の8月15日「十五夜」に月を観る風習です。その由来は、月を鑑賞して楽しむ習慣と神様への豊作祈願や収穫感謝の儀式が合わさったものといわれています。その際には、団子や餅、ススキ、里いもなどを供え、月をながめます。

今年の十五夜は9月29日です。