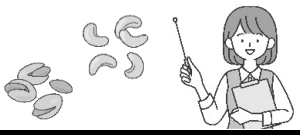


令和8年 9月 給食予定献立表

中学校・高等学校
五條市立学校給食センター

重要なお知らせ

食物アレルギー表示の対象
品目が変更になりました！



令和8年4月1日より、食品表示基準（消費者庁）の一部が改正され、食物アレルギー表示の対象品目が28品目から29品目へと拡大しました。具体的には、表示義務のある特定原材料に新たに「カシューナッツ」が追加されたほか、「ピスタチオ」が表示推奨品目に位置づけられました。

これに伴い、本市の『給食予定献立表』も、令和8年9月からアレルゲンの枠にピスタチオの「ピス」の表示を追加します。なお、食物アレルギー対応を申請されているご家庭に配付している『食物アレルギー給食予定献立表』も同様に変更します。

日本各地の郷土料理：滋賀県編 打ち豆汁

打ち豆汁は、滋賀県湖北地域や伊香郡などの豪雪地帯の家庭で昔から親しまれている料理です。打ち豆を大根・かぶ・さといもなどと一緒に煮て、みそ汁にします。打ち豆は、大豆を蒸して木づちで一つひとつ潰し、花型に乾燥させたものです。蒸した大豆を木づちで潰すことにより、火が早く通り、豆に味がよく染み込みます。さらに、大豆からおいしいだしをとることもできます。滋賀県ならではの汁物を味わって食べてください。



☞ 打ち豆

季節あじわい献立に使っている

9月が旬の食材はコレ！！



＊ご飯…新米

＊秋鮭のあかね焼き…秋鮭

＊秋なすのみそ炒め…秋なす

＊けんちん汁…さといも・しいたけ



『秋なす』は、五條市産を使用します♪

毎年、9月は五條市内の農家山口さん・岡本さんから紫色が鮮やかで新鮮なとれたてのなすが給食センターに届きます。なすは火を通すことで、トロツととろけて甘みが出てとてもおいしくなります。みそ炒めは、ご飯がすすむこと間違いなし！



3日(木)				4日(金)			
アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 6群
乳・麦	丸パン	80	5	乳	●精白米	110	5
乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2
豆・鶏・豚	セルラハンバーガー(パティ)	1枚	1	豚	豚肉	56.25	1
	バーガーパティ(60g)	0.5	6		土しょうが	0.38	4
	サラダ油	25	4		こしょう	0.04	
	たまねぎ	0.2			料理酒	1.88	
鶏	おろしにんにく	0.02			サラダ油	1	6
	コンソメ	0.05			たまねぎ	75	4
	ブラックペッパー	0.3	6		にんじん	12.5	3
	サラダ油	3			◆糸こんにゃく(黒)	12.5	5
	ウスターソース	9			●葉ねぎ	6.25	3
	トマトケチャップ	2	5		三温糖	2.38	5
	マーマレード	0.5	5	麦・豆	こいくちしょうゆ	6.5	
	三温糖	8			本みりん	1.25	
	水	37.5	4		かたくり粉	1	5
	キャベツ	6.25	3		水	1.25	
ゴ・鶏	にんじん	5.63			わかめスープ	0.75	2
	うま塩ドレッシング	6.25			豆腐(冷凍)	43.75	1
麦・豚	ABCスープ	6.25	5	豆	にんじん	12.5	3
	アルファベットマカロニ	6.25	1		りよくとうもやし	31.25	4
	ベーコン	1	6		チンゲンサイ	7.5	3
	サラダ油	31.25	5	ゴ	白いりごま	0.38	6
	じゃがいも	37.5	4	ゴ	ごま油	0.25	6
	たまねぎ	10	3	麦・豆・豚	中華スープの素	2.25	
	にんじん	12.5	4	麦・豆	うすくちしょうゆ	0.63	
	レタス	0.03			こしょう	0.03	
	パセリ(乾燥)	2.25			水	118.75	
鶏・麦・豆	コンソメ	0.63			ガリガリ君	1こ	5
	こいくちしょうゆ	0.03			ガリガリ君(60ml)		
	こしょう	118.75					
	水						
丸パンにパティとキャベツを はさんでハンバーガーを作ろう！				エネルギー 752kcal たんぱく質 29.5g			
エネルギー 752kcal たんぱく質 29.5g				エネルギー 759kcal たんぱく質 28.6g			

7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)				11日(金)			
アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 6群
	●精白米	110	5	乳・麦	コッペパン	80	5		●精白米	110	5	乳・麦	コッペパン	80	5		●精白米	110	5
乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2
豆	冷やっこ	1こ	1	麦	あじの香草フライ(50g)	1尾	1	豚	秋なすガレー	31.25	1	麦	やきそば	50	5	鶏	鶏もも肉(25g)	3切	1
麦・豆	ミニ絹ごし豆腐(40g)	1袋			サラダ油(缶)	5	6	豆	ひきわり大豆	18.75	1	豚	サラダ油(缶)	5	6		土しょうが	0.75	4
	しょうゆ(小袋)	1袋			カリカリベーコンのポパイサラダ				サラダ油	1	6		豚肉	18.75	1		おろしにんにく	0.15	
	ひじき	1.25	2	豚	ベーコン	6.25	1		◆なす	18.75	4		サラダ油	0.38	6		料理酒	1.95	
豆	●こまつな	18.75	3		●ほうれんそう	6.25	3		◆なす	12.5	4		料理酒	1		麦・豆	こいくちしょうゆ	3	
	高菜漬け	12.5	3		ほうれんそう(冷凍)	18.75	3		たまねぎ	62.5	4		塩	0.06			三温糖	0.75	5
	サラダ油	1.25	6		キャベツ	25	4		にんじん	18.75	3		こしょう	0.03			小麦粉	3.75	5
	まぐろフレーク(油漬)	12.5	1		スイートコーン	10	4		じゃがいも	43.75	5		たまねぎ	31.25	4		かたくり粉	3.75	5
ゴ	花かつお節	2	1		にんじん	6.25	3		◆かぼちゃ	12.5	3		にんじん	12.5	3		サラダ油(缶)	6	6
	白いりごま	2.5	6		コールスロードレッシング	7.5			かぼちゃ	12.5	3		キャベツ	31.25	4		オクラのツチ和え		
麦・豆	三温糖	0.88	5		グリームシチュー			麦・豆	カレーウ	18.75	1		ウスターソース	6.25			まぐろフレーク(水煮)	12.5	1
	こいくちしょうゆ	1.75		鶏	鶏ももむね肉(5g)	18.75	1	麦・豆・鶏・豚・り	カレーウ粉末	2.5	6	麦・豆	とんかつソース	10			◆オクラ	2.5	3
	本みりん	1			サラダ油	1	6		コンソメ	1.25	5		うすくちしょうゆ	0.13			オクラスライス	12.5	3
牛	肉じゃが	28.75	1		じゃがいも	43.75	5	麦・豆	こいくちしょうゆ	0.63	3		オイスターソース	0.63	2		はくさい	31.25	4
	牛肉	75	1		たまねぎ	50	4		ウスターソース	0.63	3		あおりの粉	0.38			にんじん	10	3
	サラダ油	1.25	6		にんじん	12.5	3		水	62.5			水	2.5		豆・り	だし酢	1.5	
	じゃがいも	56.25	4	乳・麦・鶏	クリームポタージュの素	12.5	2		揚げごぼうのサラダ			麦・豆・鶏・豚	水きょうざスープ	31.25	1		中華スープの素	0.38	
	たまねぎ	18.75	3	乳	牛乳	37.5	6		ごぼう(ささ切り)	12.5	4		水きょうざ	18.75	4	麦・豆	うすくちしょうゆ	1.88	
	にんじん	6.25	3	鶏	生クリーム	3.75			かたくり粉	2.5	5		たまねぎ	15	4		こしょう	0.03	
	さいいんげん	0.63	5		コンソメ	0.01			サラダ油(缶)	1.5	6		にんじん	31.25	4	ゴ	ごま油	0.63	6
	しらたき	18.75	5		こしょう	50			はくさい	12.5	4		りよくとうもやし	10	3	ゴ	白いりごま	1	6
麦・豆	本みりん	1.25			水			鶏	きゅうり	10	3		チンゲンサイ	0.63			打ち豆	10	1
	三温糖	5						麦・豆・鶏・豚・り	にんじん	7.5	1		ごま油	2.25		豆	だいこん	31.25	4
	こいくちしょうゆ	1.25							鶏ささみフレーク	8.75			うすくちしょうゆ	0.01		豆	◆木綿豆腐	18.75	1
	うすくちしょうゆ	0.25							和風ドレッシング				鶏がらスープの素	0.03		豆	にんじん	16.25	3
	和風だしの素	31.25											塩	0.03		豆	◆油揚げ	10	1
	水												こしょう	118.75		豆	◆突きこんにゃく	6.25	5
冷やっこは、豆腐にしょうゆをかけて食べよう！				9月9日は、重陽の節句！				なすを「9のつく日に食べると中風に病まぬ」と言われ、病気になるにくくなる といった言い伝えがあります。				ブルーツミックスゼリー				打ちなす(滋賀県)			
エネルギー 750kcal たんぱく質 29.5g				エネルギー 814kcal たんぱく質 34.9g				エネルギー 785kcal たんぱく質 25.5g				エネルギー 840kcal たんぱく質 28.4g				エネルギー 920kcal たんぱく質 44.7g			

14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)			
アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群
	ご飯 ●精白米	110	5	乳・麦	コッペパン	80	5		ご飯 ●精白米	110	5	乳・麦 豆	レモンシュガートースト	70	5		ご飯 ●精白米	110	5
乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	食パン マーガリン レモン果汁 グラニュー糖	8 1.5 5	6 4 5	乳	牛乳(200ml)	1本	2
豚	ガバオライス			豚肉のハニーマスタードステーキ				カリカリぎょうまいもピラフ				牛乳	牛乳(200ml)	1本	2	鮭	秋鮭のあかね焼き		
豆	豚肉(ミンチ)	37.5	1	豚肉	豚肉	37.5	1	さつまいも	25	5	5	ミートボールのトマト煮込み				さけ(40g)	1切		
	ひきわり大豆	12.5	1	白ワイン	白ワイン	1.25		◆さつまいも	50	5	5	サラダ油	0.75	6	豆	塩	0.2		
	たまねぎ	50	4	おろしにんにく	おろしにんにく	0.13		サラダ油(缶)	5	6	6	おろしにんにく	0.13	1		こしょう	0.02		
	にんじん	12.5	3	塩	塩	0.06		グリンピース	6.25	4	4	おろしにんにく	0.13	6		料理酒	1		
	青ピーマン	6.25	3	こしょう	こしょう	0.03		にんじん	10	3	3	たまねぎ	31.25	4	麦・豆	卵抜きマヨネーズ	8	6	
	赤パプリカ	6.25	3	サラダ油	サラダ油	0.63	6	ベーコン	15	1	1	えのきたけ	10	4		にんじん	10	3	
	◆なす	12.5	4	たまねぎ	たまねぎ	56.25	4	サラダ油	1	6	6	トマトダイスカット	15	3	豚	うすくちしょうゆ	0.1		
	サラダ油	0.75	6	にんじん	にんじん	12.5	3	こいくちしょうゆ	0.25			コンソメ	0.5	5		秋なすのみそ炒め			
	おろしにんにく	0.25		粒マスタード	粒マスタード	1.25	5	ゆかり粉	1.25			ウスターソース	0.63	5		豚肉(ミンチ)	18.75	1	
麦・豆	こしょう	0.01		はちみつ	はちみつ	2.5		マカロニ	18.75	1	鶏	コンソメ	0.5	4		サラダ油	0.63	6	
	オイスターソース	3.13		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3.5		鶏ももむね肉(5g)	28.75	5	5	コンソメ	0.13	5		◆なす	31.25	4	
	本みりん	3.75		本みりん	本みりん	1.88	5	たまねぎ	37.5	3	麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	5		◆なす	6.25	4	
	三温糖	0.25	5	かたくり粉	かたくり粉	0.63	5	にんじん	12.5	4		三温糖	0.5	5		にんじん	10	3	
	レモン果汁	0.03	4	◆かぼちゃ	◆かぼちゃ	12.5	3	エリンギ	10	4		かたくり粉	0.5	5		青ピーマン	10	3	
	バジル(乾燥)	0.63		かぼちゃ	かぼちゃ	31.25	3	ほうれんそう(冷凍)	6.25	3		水	18.75	5	豆	淡色辛みそ	4.38		
	かたくり粉	0.38	5	たまねぎ	たまねぎ	18.75	4	オリーブ油	0.38	6		グリーンシザンダー				三温糖	2.5	5	
	フォーク・ガー			むきえだまめ	むきえだまめ	6.25	3	塩	0.19			きゅうり	10	4	麦・豆	料理酒	1.25		
鶏	鶏もも肉(5g)	18.75	1	卵抜きマヨネーズ	卵抜きマヨネーズ	10	6	こしょう	0.04			キャベツ	35	4		こいくちしょうゆ	1.88		
	土しょうが	0.13	4	塩	塩	0.04		コンソメ	2.5	2		ブロccoli(冷凍)	25	3		本みりん	0.75		
	おろしにんにく	0.06		こしょう	こしょう	0.03		シュレッドチーズ	2.25	2		コンクリーミドレッシング	10			けんちん汁			
ゴ	ごま油	0.38	6	ミネストローネ	ミネストローネ	6.25	1	牛乳	50	2		豆乳カレースープ				さといも	18.75	5	
	にんじん	12.5	3	ベーコン	ベーコン	6.25	1	生クリーム	1.25	6	鶏	カットウインナー	15	1		だいこん	18.75	4	
	りよくとうもやし	3.75	3	にんじん	にんじん	12.5	6	マーガリン	0.63	5		サラダ油	1	6		ごぼう	12.5	4	
	レモン果汁	0.13	4	じゃがいも	じゃがいも	31.25	5	米粉	2.25	5		じゃがいも	37.5	5		にんじん	10	3	
鶏	鶏がらスープの素	2.5		キャベツ	キャベツ	31.25	4	パセリ(乾燥)	0.06			たまねぎ	37.5	4	豆	◆板こんにゃく	12.5	5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.25	3	トマトダイスカット	トマトダイスカット	18.75	3	水	37.5	4		調整豆乳	18.75	3		絹厚揚げ	25	1	
	こしょう	0.03	4	コンソメ	コンソメ	12.5		◆梨	1/4こ	4		カレー粉末	7.5	1		干しいたけ	0.63	4	
	水	112.5		赤ワイン	赤ワイン	0.75						コンソメ	1.25	3		●葉ねぎ	3.75	3	
	冷凍みかん			塩	塩	0.01						こしょう	0.01	1	ゴ	ごま油	0.63	6	
	冷凍みかん(60g)	1こ	4	こしょう	こしょう	0.03						水	87.5		麦・豆	だしパック	2.5		
				三温糖	三温糖	1.25	5									料理酒	1.25		
				水	水	106.25										うすくちしょうゆ	5		
エネルギー	858kcal	たんぱく質	29.3g	エネルギー	779kcal	たんぱく質	29.8g	エネルギー	947kcal	たんぱく質	28.0g	エネルギー	801kcal	たんぱく質	27.7g	エネルギー	759kcal	たんぱく質	31.8g

2学期がスタートしました！

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

早寝・早起きが大切なワケ

寝ている間は、成長期の体がぐんぐん育つ時間です。十分に睡眠をとり、早起きをして太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

早寝

早起き

朝ごはんは体と心のスイッチ

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な役割を果たします。毎日、朝ごはんを食べることで、体の3つのスイッチが入ります。

① 頭の目覚ましスイッチ（脳に栄養を送り集中力・記憶力UP）

② 体の目覚ましスイッチ（体温を上昇させる）

③ おなかの目覚ましスイッチ（便通をよくする）

主食・主菜・副菜・汁物（飲み物）がそろった朝ごはんを心がけよう！

24日(木)				25日(金)			
アレルギー	献立名	1人分	栄養	アレルギー	献立名	1人分	栄養
		g	6群			g	6群
卵・乳・麦・豆	クロワッサン	1こ	5	乳	ご飯	110	5
	クロワッサン (40g)				●精白米		
乳	ジョア(プレーン)	1本	2	豆・鶏・豚	牛乳(200ml)	1本	2
	ジョア (プレーン) 125ml				うさぎハンバーグのおろしソースかけ		
麦・豆	たらフライ (50g)	1こ	1	麦・豆	うさぎ型ハンバーグ (60g)	1こ	1
	サラダ油 (缶)	5	6		だいこん	18.75	4
鶏・豚	グリンピースのサラダ	12.5	1	麦・豆	三温糖	1.5	5
	チキン&ポークハム	50	3	麦・豆	こいくちしょうゆ	3.75	
豆	ブロッコリー (冷凍)	10	3	麦・豆	料理酒	1.88	
	にんじん	11.88	3	麦・豆	本みりん	1.25	
麦・豆	卵抜きマヨネーズ	0.06	6	麦・豆	かたくり粉	0.25	5
	こしょう	0.03		麦・豆	水	0.63	
麦・豆	ミートソーススパゲティ	31.25	5	麦・豆	小松菜のごま和え		
	スパゲティ	31.25	1	麦・豆	●こまつな	25	3
鶏	豚肉 (ミンチ)	0.13	4		にんじん	10	3
	おろしにんにく	0.23	4	麦・豆	はくさい	43.75	4
麦・豆	こしょう	0.03	6		うすくちしょうゆ	3.13	
	赤ワイン	0.31	6	麦・豆	三温糖	1	5
麦・豆	サラダ油	1	6		白すりごま	1.25	6
	たまねぎ	43.75	4	麦・豆	白いりごま	1.25	6
麦・豆	にんじん	15	3	麦・豆	芋名月みそ汁		
	グリンピース	5	4	麦・豆	◆さつまいも	18.75	5
麦・豆	コンソメ	1.25	5		さといも	18.75	5
	トマトピューレ	22.5	3	麦・豆	にんじん	12.5	3
麦・豆	トマトケチャップ	8.38	4		りよくとうもろやし	25	4
	とんかつソース	0.5	4	麦・豆	かまぼこ (月見)	13.75	1
麦・豆	ウスターソース	0.5	4	麦・豆	◆油揚げ	6.25	1
	こいくちしょうゆ	0.5	4	麦・豆	●葉ねぎ	3.75	3
麦・豆	三温糖	0.5	5	麦・豆	だしパック	2	
	水	12.5	5		和風だしの素	0.38	
エネルギー 719kcal たんぱく質 29.5g				エネルギー 818kcal たんぱく質 29.3g			

28日(月)				29日(火)				30日(水)			
アレルギー	献立名	1人分	栄養	アレルギー	献立名	1人分	栄養	アレルギー	献立名	1人分	栄養
		g	6群			g	6群			g	6群
乳	ご飯	110	5	乳・麦	コッペパン	80	5	乳	ご飯	110	5
	●精白米				コッペパン				●精白米		
麦・豆	牛乳(200ml)	1本	2	鶏	ジョア(プレーン)	1本	2	豚	牛乳(200ml)	1本	2
	さんまのがば焼き	1尾	1		ジョア (プレーン) 125ml				ハヤシライス		
麦・豆	さんまの開きでん粉付き (30g)	3	6	麦	鶏ささみ (30g)	1本	1	鶏	豚肉	25	1
	サラダ油 (缶)	3	6	麦	オリーブ油	0.3	6	鶏	サラダ油	0.63	6
麦・豆	こいくちしょうゆ	3	5	麦	白ワイン	1.2	4	鶏	じゃがいも	62.5	5
	三温糖	3.6	5	麦	白ワイン	1.2	4	鶏	たまねぎ	62.5	4
麦・豆	料理酒	1	6	麦	こしょう	0.02	6	鶏	にんじん	18.75	3
	本みりん	1	6	麦	こしょう	0.02	6	鶏	コンソメ	1.75	4
麦・豆	白いりごま	0.6	6	麦	パン粉	7	4	鶏	デミグラスソース	17.5	5
	水	1.6	6	麦	小麦粉	5	5	鶏	ハヤシルウ	15	3
豆	白和え	40	1	鶏	水	8	6	鶏	トマトダイスカット	10	3
	◆絹ごし豆腐	15	3	鶏	サラダ油 (缶)	5.6	6	鶏	とんかつソース	0.59	5
麦・豆	ほうれんそう (冷凍)	12.5	3	鶏	ラダウイユ			鶏	ウスターソース	1.05	4
	にんじん	15	3	鶏	カットウインナー	18.75	1	鶏	赤ワイン	1.05	4
麦・豆	◆突きこんにやく	1.88	5	鶏	◆なす	7.5	4	鶏	こしょう	0.03	6
	三温糖	3.75	5	鶏	◆なす	7.5	4	鶏	三温糖	0.59	5
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.13	6	鶏	たまねぎ	25	4	鶏	水	62.5	5
	和風だしの素	0.13	6	鶏	ズッキーニ	10	4	鶏	キャベツとコーンのソテー	43.75	4
麦・豆	白ねりごま	5	6	鶏	黄パプリカ	8.75	3	鶏	キャベツ	10	4
	白すりごま	1	6	鶏	トマトダイスカット	12.5	3	鶏	スイートコーン	7.5	3
麦・豆	かぎだまにゅうめん	7.5	5	鶏	大豆 (水煮)	6.25	1	鶏	にんじん	7.5	3
	●三輪そうめん	25	1	鶏	オリーブ油	0.38	6	鶏	チキン&ポークハム	7.5	1
麦・豆	●卵	6.25	1	鶏	おろしにんにく	0.06	5	鶏	サラダ油	0.38	6
	焼き抜きかまぼこ	25	4	鶏	赤ワイン	1.25	5	鶏	コンソメ	0.63	6
麦・豆	たまねぎ	10	3	鶏	こしょう	0.01	5	鶏	うすくちしょうゆ	0.38	6
	にんじん	3.75	3	鶏	三温糖	1.25	5	鶏	こしょう	0.03	6
麦・豆	●葉ねぎ	2.75	3	鶏	コンソメ	0.31	5	鶏			
	だしパック	0.75	3	鶏	トマトケチャップ	6.25	5	鶏			
麦・豆	和風だしの素	1.88	3	鶏	レタスのザーザ			鶏			
	本みりん	2.88	3	鶏	ベーコン	6.25	1	鶏			
麦・豆	うすくちしょうゆ	112.5	3	鶏	レタス	25	4	鶏			
	水			鶏	たまねぎ	31.25	4	鶏			
季節の魚「さんま」を味わって食べよう！				鶏	にんじん	12.5	3	鶏			
麦・豆				鶏	じゃがいも	25	5	鶏			
				鶏	コンソメ	2.5	5	鶏			
麦・豆				鶏	うすくちしょうゆ	1	5	鶏			
				鶏	こしょう	0.03	5	鶏			
麦・豆				鶏	パセリ (乾燥)	0.04	5	鶏			
				鶏	水	118.75	5	鶏			
麦・豆				鶏	マーマレードジャム			鶏			
				鶏	マーマレードジャム (15g)	1袋	5	鶏			
エネルギー 816kcal たんぱく質 30.3g				エネルギー 740kcal たんぱく質 31.9g				エネルギー 761kcal たんぱく質 23.6g			

9月25日は、十五夜にちなんだ「お月見献立」です！

～秋の恵みに感謝して行事食を味わおう～

芋名月みそ汁

十五夜は、里芋やさつまいもなどの収穫時期にあたることから、別名「芋名月」と呼ばれます。これにちなんで、里芋・さつまいもを使った芋名月みそ汁を提供します。

月見だんご

満月に見立てた団子を神様にお供えて、秋の収穫への感謝とこれからの季節の豊作を願います。

うさぎハンバーグ

和風だいこんおろしソースをかけて仕上げます。

教えて！給食レシピ！

～おうちで給食の味を再現しよう～

9月：かかたつまいもピラフ

※使用食材と分量は、9月16日（水）の欄をご覧ください。

① さつまいも…皮をむかずに1cmのサイコロ切りにんじん…あらめのみじん切りベーコン…1cm幅に切る

② さつまいもを160～170℃の油で、カリカリになるまで約5分揚げる。

③ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。

④ にんじん・グリンピースの順に加えてさらに炒める。

⑤ 食材に火が通ったら、こいくちしょうゆで香りづけをして、ゆかり粉・揚げたさつまいもを加えて混ぜ合わせる。

※給食では、学級でご飯とピラフの具を混ぜていますが、ご家庭では、⑤のあとにご飯を入れてフライパンで軽く炒めるとさらにおいしく仕上がります！

11 和食文化を伝えよう

月・水・金は

はしの日

食物アレルギー表示義務のある特定原材料9品目及び特定原材料に準ずるもの20品目が含まれる場合に表示されます。

五條市立学校給食センターでは、鶏卵(うずら卵)、乳・乳製品、えびの除去・代替食対応を行っています。

旬の食材を生かした料理、地場産物を活用した料理、奈良県や日本各地の郷土料理、世界の料理など様々な料理を献立に取り入れています。

献立表の見方

1日(月)

アレルギー

献立名

1人分

栄養

麦ご飯

●精白米

麦

牛乳(200ml)

牛乳

夏野菜カレー

●豚肉

●かぼちゃ

●たまねぎ

にんじん

サラダ油

トマトピューレ

カレールウ

カレールウ粉末

コンソメ

こいくちしょうゆ

ウスターソース

水

春雨

チキンハム短冊

キャベツ

チンゲンサイ

にんじん

スイートコーン

うすくちしょうゆ

米酢

3 バランスよく食べよう

4 太りすぎないやせすぎない

献立名・食品名・1人分の分量を表示しています。

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県で、◆のついている食材は五條市で生産・製造された食材を使用する予定です。

※このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』をかけ合わせて、【五産五消献立】といいます。

※栄養6群の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した「6つの基礎食品群」を掲載しています。

1群…主にたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、卵、大豆・大豆製品）

2群…主に無機質を多く含む食品（牛乳・乳製品、小魚、海藻）

3群…主にカロテンを多く含む食品（緑黄色野菜）

4群…主にビタミンCを多く含む食品（その他の野菜、果物）

5群…主に炭水化物を多く含む食品（米、パン、麺、いも、砂糖）

6群…主に脂質を多く含む食品（油脂）

学校給食は「学校給食法」に基づき、子どもたちの生涯にわたる健康づくりの基礎を培うという観点から、単なる栄養補給のための食事ではなく、学校教育の一環として実施し、子どもたちの豊かな心と丈夫な体をつくる上で、大切な役割を果たしています。給食センター職員一同、毎日、安心・安全でおいしい給食を届けられるように努めます。ぜひ、ご家庭でも給食の話題に触れてみてください。

毎月19日は

食育の日

12 食育を推進しよう

※アレルギーの項目は、義務表示の特定原材料9品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる20品目を掲載しています。（下記の図参照）

※【 】内は献立表アレルギー欄の表示です。

特定原材料9品目（義務表示）

卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ソバ】・落花生【ピーナッツ】【ビ】・えび【E】・カシューナッツ【カ】・かに【カ】・くるみ【クルミ】

特定原材料に準ずるもの20品目（推奨表示）

アーモンド【ア】・あわび【鮑】・いか【イカ】・いくら【イリ】・オレンジ【オレンジ】・キウイフルーツ【キウイ】・牛肉【牛】・ごま【ゴ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バナナ】・ビスターチオ【ビスターチオ】・豚肉【豚】・マダミナツ【マダミナツ】・もも【桃】・やまいも【イモ】・りんご【リンゴ】・ゼラチン【ゼラチン】