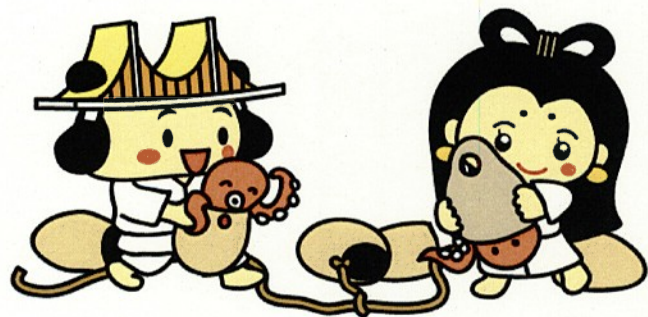


淡路市の献立紹介



令和4年9月分

淡路市学校給食献立

9月2日(金)



献立名

- ・サマーカレー
- ・フルーツ白玉
- ・麦めし、牛乳

エネルギー：小学校 792 Kcal、中学校 939 Kcal

たんぱく質：小学校 20.2g、中学校 23.2g

(小学3・4年生の分量としています)

9月5日(月)



献立名

- ・ツナサラダ
- ・ポークビーンズ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 691 Kcal、中学校 902 Kcal

たんぱく質：小学校 27.4g、中学校 33.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月6日(火)



献立名 (県水産物学校給食提供事業：味付けのり)

- ・はもの天ぷら
- ・鶏団子スープ
- ・味付けのり ・ぶどう
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 603 Kcal、中学校 721 Kcal

たんぱく質：小学校 27.1g、中学校 31.7g

(小学3・4年生の分量としています)

9月7日(水)



献立名

- ・焼きそば
- ・野菜サラダ
- ・小袋ごまドレッシング
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 655 Kcal、中学校 877 Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 27.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月8日(木)



献立名

- ・タコライス
- ・汁ビーフン
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 575 Kcal、中学校 687 Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、中学校 26.8g

(小学3・4年生の分量としています)

9月9日(金)



献立名

- ・さわらのスタミナごま揚げ
- ・小松菜とベーコンの和え物
- ・豆腐としめじのみそ汁
- ・お月見ゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 689 Kcal、中学校 778 Kcal

たんぱく質：小学校 27.2g、中学校 29.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月12日(月)



献立名

- ・フランクフルトのケチャップ和え
- ・キャベツとコーンの和え物
- ・コンソメスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 611 Kcal、中学校 812 Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、中学校 28.9g

(小学3・4年生の分量としています)

9月13日(火)



献立名

- ・いかの煮つけ
- ・ゴーヤのかき揚げ
- ・もずくのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 606 Kcal、中学校 724 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月14日(水)



献立名

- ・中華丼
- ・ライスパスタサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 591 Kcal、中学校 696 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 25.7g

(小学3・4年生の分量としています)

9月15日(木)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・冬瓜のすまし汁
- ・ひじきごはん、牛乳

エネルギー：小学校 624 Kcal、中学校 749 Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月16日(金)



献立名

- ・鶏肉のレモン風味
- ・きゅうりともやしの和え物
- ・夏野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 621 Kcal、中学校 741 Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、中学校 26.3g

(小学3・4年生の分量としています)

9月20日(火)



献立名

- ・マーボー春雨
- ・えび団子のすまし汁
- ・やさいふりかけ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 562 Kcal、中学校 670 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 27.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月21日(水)



献立名

- ・ハムステーキ (ケチャップソースかけ)
- ・ボイルキャベツ
- ・青パパイアのスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 613 Kcal、中学校 814 Kcal

たんぱく質：小学校 21.1g、中学校 25.9g

(小学3・4年生の分量としています)

9月22日(木)



献立名

- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・冬瓜の煮物
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 687 Kcal、中学校 796 Kcal

たんぱく質：小学校 28.1g、中学校 31.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月26日(月)



献立名

- ・白身魚（たら）のガーリック焼き
- ・ラタトゥイユ
- ・野菜スープ
- ・りんごジャム
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 594 Kcal、中学校 774 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 27.9g

(小学3・4年生の分量としています)

9月27日(火)



献立名

- ・豚丼
- ・春雨サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 575 Kcal、中学校 693 Kcal

たんぱく質：小学校 23.8g、中学校 27.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月28日(水)



献立名

- ・こんにゃく入りドライカレー
- ・きのこのスープ煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 583 Kcal、中学校 700 Kcal

たんぱく質：小学校 22.4g、中学校 25.9g

(小学3・4年生の分量としています)

9月29日(木)



献立名

- ・豚肉のしょうが焼き
- ・ほうれんそうの和え物
- ・豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 645 Kcal、中学校 769 Kcal

たんぱく質：小学校 27.3g、中学校 31.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月30日(金)



献立名

- ・カレーコロッケ
- ・ブロッコリーのぽん酢和え
- ・卵スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 587 Kcal、中学校 672 Kcal

たんぱく質：小学校 18.8g、中学校 20.9g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

しんまい

新米をいただきます！



淡路市の農業協同組合様より、新米『淡路島キヌヒカリ』
330キロを寄贈していただきます。新米は10月27日(木)の
給食に使用させていただきます予定です。

焼きのりをいただきます！



県産水産物学校給食提供事業により『焼きのり』をいただき
ます。焼きのりは10月18日(火)の給食に使用させていただきます
予定です。のり本来の味を味わいましょう。

しやくちん

緑茶をいただきます！



農林水産省の「国産農林水産物販路多様化緊急対策事業」
により『緑茶のティーバッグ』をいただきます。

国産茶葉を使用した緑茶のおいしさを味わいましょう。

後日、学校を通じてご家庭へ配布させていただきます。

ご厚意に感謝し、よく味わっていただきますよう。

9月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・わかめ・かぼちゃ・はも・にんにく・鶏卵・青パパイヤ・ぶどう

《淡路島産》

葉ねぎ・ピーマン・なす・じゃがいも・牛肉・牛乳

10月季節の献立

焼きししゃも・なし（個包装）（10月4日）

焼きししゃも・きゅうりの和え物・筑前煮・なし（個包装）

きのこクリームスープ（10月5日）

セルフサンド（ウインナー、野菜）・きのこクリームスープ・（小袋ケチャップ）

きのこご飯・さつま汁（10月6日）

和風煮込みハンバーグ・フロッコリーのおかか和え・さつま汁

なめこ汁（10月14日）

あじフライ・キャベツのごま和え・なめこ汁

さつまいものスープ（10月17日）

トマトオムレツ・ジャーマンポテト・さつまいものスープ

青パパイヤのチンジャオロース（10月21日）

青パパイヤのチンジャオロース・トックスープ

豚肉と里芋の揚げ煮（10月26日）

豚肉と里芋の揚げ煮・ごまけんちん汁

豚肉のアップルソース（10月27日）

豚肉のアップルソース・白菜のおかか和え・ふのみそ汁

きのこスパゲティ（10月31日）

きのこスパゲティ・ピッコロサラダ・（小袋ドレッシング）

今月の給食レシピ

☆おいしいだしの取り方

煮干しだし

水600ccに煮干し15匹くらい

1. 煮干しは、苦みが出ないように、頭と内臓を取り除く。
2. 鍋に煮干しと水を入れ、30分間つけておく。
3. 中火にかけ、沸騰したら火を弱め、あくをとりながら3分ほど静かに煮て、こす。

みそ汁など
濁ったお汁に…



昆布とかつおだし（混合だし）

水600ccに昆布6cm角+かつおひつまみ（約12g）

1. 鍋に昆布と水を入れ30分以上つける。
2. そのまま火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れる。
3. 再び沸騰したら火を消す。
4. かつお節が沈んだら、上澄みをこす。

だしの香りを
ひきたたせたい
すまし汁に…



具沢山スープ

ミネストローネスープ

〈材料4人分〉

豚肉スライス……………60g
ベーコン……………2枚
じゃがいも……………小2個
たまねぎ……………小1個
にんじん……………中1/2本
炒め油……………適量
パスタ（マカロニでも〇）…20g
コンソメ……………2個
水……………600cc
トマト缶……………1/2缶
塩こしょう……………少々
パセリみじん切り……………少々

〈作り方〉

- ① 豚肉は1cm程度に切る。ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじんは1cmの角切りにする。トマト缶は、中身を出し、1cm角に切る。（トマトジュースはとっておく。）
- ② パスタは、固めにゆで、好みの大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、ベーコン、たまねぎを炒める。
- ④ 水を入れ、にんじん、じゃがいもを入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ コンソメを入れ、②のパスタ、トマト缶を入れ、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 味をみて、酸味が足りなければ、残しておいたトマトジュースを足す。
- ⑦ 器に盛り、パセリをちらす。