

9月 給食献立表

2024年度		中学校 Aブロック		生徒氏名				印
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む		主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む		主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
2 (月) 昼	ミルクパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き キャベツのソテー ラビオリスープ	鶏肉 豚肉	脱脂粉乳 牛乳	バジル にんじん ほうれん草	キャベツ とう もろこし たま ねぎ	コッペパン 砂 糖 小麦粉 パ ン粉	油 バター	819
	牛乳		牛乳					35.7
	鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル			油	4.0
	キャベツのソテー				キャベツ とう もろこし		バター	
	ラビオリスープ	豚肉 鶏肉		にんじん ほう れん草	たまねぎ	小麦粉 パン粉		
3 (火) 昼	トマトハヤシライス (ごはん トマトハッ シュドポーク)	豚肉		にんじん トマ ト	たまねぎ	ごはん じゃが いも 小麦粉 砂糖	油	778
	発酵乳 (マスカット) オムレツ		発酵乳					22.8
	コーンサラダ (コーンドレッシング)	たまご		ブロッコリー	キャベツ きゅ うり とうもろ こし	でん粉 砂糖	油	3.1
4 (水) 昼	五目タンメン (ソフトめん 五目タンメン スープ)	豚肉 いか		にんじん	しいたけ ほう さい もやし ねぎ	ソフトめん で ん粉	油	778
	牛乳		牛乳					32.3
	ポークしゅうまい②③ フルーツ杏仁	豚肉	乳		たまねぎ パインアップル もも	小麦粉 水あめ 砂糖		3.2
5 (木) 昼	鶏そぼろ丼 (ごはん 卵入り鶏そぼろ)	鶏肉 卵			しょうが	ごはん 砂糖		783
	牛乳		牛乳					29.4
	もやしのナムル (ナムルドレッシング) ワンタンスープ			にんじん ほう れん草	もやし	砂糖	油	3.2
		豚肉		にんじん	たまねぎ キャ ベツ ねぎ し いたけ	小麦粉		
6 (金) 昼	ごはん					ごはん		870
	牛乳		牛乳					31.0
	鯖のごまみそかけ	さば			しょうが	砂糖	ごま	2.5
	筑前煮 すまし汁	鶏肉 豆腐		にんじん さや えんどう	ごぼう れんこ ん	さといも こん にやく 砂糖	油	
	★減塩献立★ 塩分の取りすぎに			にんじん みつ ば	しめじ	ふ		
9 (月) 昼	ハムカツバーガー (バーガーパン ハムカ ツ ソース)	ハム				コッペパン パ ン粉 でん粉	油	878
	牛乳		牛乳					28.2
	コールスローサラダ (コールスロドレ ッシング) チンゲンサイクリームスープ			にんじん	キャベツ きゅ うり		油	4.6
		ベーコン	牛乳	にんじん チン ゲンサイ	たまねぎ とう もろこし	じゃがいも 小 麦粉	油	
10 (火) 昼	カレーライス (麦ごはん ポークカレー)	豚肉		にんじん	たまねぎ しょ うが にんにく りんご	ごはん 麦 じゃがいも 小 麦粉	油	965
	牛乳		牛乳					27.1
	いかナゲット② フルーツポンチ	いか たちうお				パン粉 砂糖	油	3.1
					パインアップル みかん もも ぶどう			
11 (水) 昼	きつねうどん (ソフトめん きつね汁)	鶏肉 油揚げ なると		ほうれん草	ねぎ しいたけ	ソフトめん		881
	牛乳		牛乳					33.2
	竹輪の磯辺揚げ③ かぼちゃのそぼろ煮	竹輪 鶏肉	青のり			天ぷら粉	油	3.9
				かぼちゃ	えだまめ	砂糖 でん粉		
12 (木) 昼	ごはん					ごはん		772
	牛乳		牛乳					34.9
	ほっけの一夜干し	ほっけ						3.2
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 油 揚げ	ひじき	にんじん		こんにやく 砂 糖	油	
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう だいこ ん ねぎ	じゃがいも こ んにやく	油	
13 (金) 昼	ごはん					ごはん		802
	牛乳		牛乳					24.2
	カルビメンチカツ	鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉	油	3.4
	きんぴらごぼう			にんじん さや いんげん	ごぼう	砂糖	油 ごま	
	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	えのきたけ ね ぎ たけのこ		ごま油	
	ヨーグルト※		ヨーグルト					
17 (火) 昼	ごはん					ごはん		754
	牛乳		牛乳					26.4
	ハンバーグ和風ソースかけ	鶏肉 大豆			たまねぎ だい こん	砂糖 でん粉		3.6
	切干大根の炒め煮	竹輪		にんじん	切干しだいこん	砂糖	油	
	かき玉汁	卵		にんじん みつ ば	たまねぎ しめ じ	ふ でん粉		
18 (水) 昼	けんちんうどん (ソフトめん けんちん 汁)	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しいた け しめじ	ソフトめん こ んにやく さと いも	ごま油	731
	牛乳		牛乳					28.4
	玉子巻き	卵				砂糖		3.6

ほうれん草のごま和え		十五夜献立		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	
月見ゼリー※						砂糖		
19	ごはん					ごはん		827
(木)	牛乳		牛乳					29.8
昼	豚肉の生姜焼き	豚肉			にんにく しょうが		ごま油	2.7
	さつまいもの甘煮					さつまいも 砂糖		
	野菜のみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ			
20	ごはん					ごはん		825
(金)	牛乳		牛乳					28.3
昼	キーマカレー	鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉	油	2.6
	ラ・フランスゼリー和え				もも パイン アップル ぶどう なし	さとう 砂糖		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも	油	
24	ごはん					ごはん		865
(火)	牛乳		牛乳					27.3
昼	さんまの煮つけ	さんま				砂糖		2.4
	大学芋					さつまいも 砂糖 油	ごま	
	鶏だんごスープ	鶏肉 大豆 豚肉		にんじん	はくさい とうもろこし しいたけ ねぎ たまねぎ	パン粉 でん粉		
25	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャー汁)	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しいたけ	ソフトめん	ごま油	772
(水)	牛乳		牛乳					27.4
昼	春巻き	大豆			たけのこ	小麦粉	油	4.1
	海藻サラダ(中華ドレッシング)		わかめ のり くらわがめ		きゅうり	こんにやく 砂糖	油	
26	豚丼 (ごはん 豚丼の具)	豚肉				たまねぎ	ごはん しらたき 砂糖	767
(木)	牛乳		牛乳					28.0
昼	たくあんと野菜の和え物		くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん なす だいこん たまねぎ		ごま	3.9
	なすのみそ汁	油揚げ						
27	ごはん					ごはん		903
(金)	牛乳		牛乳					29.2
昼	揚げぎょうざ③	鶏肉 大豆 豚肉			キャベツ	小麦粉	油	2.7
	春雨サラダ (和風ドレッシング)			にんじん	きゅうり もやし	春雨	油	
	マーボー豆腐		豚肉 大豆 豆腐	にんじん	ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	
30	黒糖パン					コッペパン 砂糖 黒砂糖		852
(月)	牛乳		牛乳					31.1
昼	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	3.7
	花野菜のサラダ (ごまドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		油 ごま	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ 砂糖	油	