

# 令和6年 9月予定献立表



大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	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		I類 <sup>1</sup> - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					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 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)	
3	火	○	きなこ揚げパン	チリウィンナー ABCスープ こんにゃくサラダ (ドレッシング)	きな粉 ウィンナー とり肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マツタケ きゅうり	パン 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	816 29.1 34.4 3.3	
4	水	○	麦ごはん	トマトオムレツ 夏野菜カレー 梨	卵 とり肉	牛乳 鯖味噌	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ なし	米 麦	油	821 25.3 22.7 2.4	
5	木	○	ごはん	いわしみぞれ煮 とん汁 きゅうりのなんばん漬け ソフール	いわし ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	777 34.1 18.6 2.8	
6	金	○	ごはん	とり肉のバンバンジー焼き 春雨ととり肉のスープ チンジャオロース	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや ピーマン	ねぎ たけのこ	米 砂糖 春雨 でん粉	ごま油 ごま油	808 39.5 23.4 3.0	
9	月	○	ごはん	キャベツメンチ (ソース) とうふと玉ねぎのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	とうふ 油揚げ みそ とり肉 さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ 切干大根 ねぎしいたけ キャベツ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	825 31.4 24.5 3.0	
10	火	○	背割り コッペパン	チリコンカン チーズスープ わかめサラダ (ドレッシング) はちみつゼリー	ぶた肉 とり肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	パン 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ドレッシング	769 28.0 22.2 2.8	
11	水	○	ごはん	ハンバーグおろしソース 小松菜と玉ねぎのみそ汁 三色ごま和え	とり肉 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草	だいこん レモン汁 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま油	793 30.6 22.7 3.1	
12	木	○	栗ごはん (ごま塩)	とり肉のさんみ焼き すまし汁 キャベツのたくあんあえ	とり肉 とうふ かつお節	牛乳	ほうれんそう にんじん	ねぎ しいたけ キャベツ たくあん きゅうり	米 砂糖	くり ごま	768 32.5 21.2 3.0	
★お月見献立★					来週17日は十五夜です。すすきをかざったり、里いもやお団子をおそなえて、秋の収穫に感謝します。							
13	金	○	ごはん	さばのごまみそ焼き お月見汁 小松菜のいそかあえ お月見ゼリー	さば ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし	米 さつまいも ゼリー	ごま	767 36.2 19.2 2.4	
17	火	○	ナン	チキンナゲット オニオンスープ カレーミート	とり肉 ベーコン ぶた肉 おから	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	ナン 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油 バター	772 34.9 32.4 3.1	
18	水	○	ごはん	パオズ 麻婆豆腐 きよほう	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ たけのこ ねぎしいたけ きよほう キャベツ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	786 30.9 18.1 2.5	
19	木	○	ごはん	とり肉のみそ風味焼き とうふのみそ汁 キャベツの塩こんぶあえ みかんゼリー	とり肉 みそ とうふ 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	809 32.4 21.6 3.3	
20	金	○	ごはん	いかのチリソースフライ 中華風たまごスープ いもいっぱいサラダ	いか 卵 とり肉 とうふ ハム	牛乳	にんじん	さくらげ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 でん粉 じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ ドレッシング	771 24.9 21.9 2.3	
24	火	○	ベーグル	とり肉のバーベキューソース クリームシチュー グリーンサラダ (ドレッシング) 焼きプリンタルト	とり肉 ベーコン	牛乳 鯖味噌	にんじん パセリ フロッコリー	玉ねぎ マツタケ しめじ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも タルト	油 ドレッシング	806 35.7 36.5 3.0	
25	水	○	ごはん	ブルコギ ワンタンスープ チョレギサラダ	牛肉 とり肉	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり ねぎ	米 砂糖 ワンタン	ごま ごま油 ドレッシング	769 32.4 17.9 2.9	
26	木	○	ごはん	とり肉のから揚げ けんちん汁 しらたきのピリ辛炒め	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ コーン	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	806 35.0 22.8 3.0	
27	金	○	ごはん	あじの中華風揚げ煮 中華丼の具 中華あえ	あじ ぶた肉 なるといか えび 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	はくさい 玉ねぎ さくらげ もやし きゅうり ねぎ	米 でん粉 マロニー 砂糖	ごま油 ごま油	782 42.7 17.1 3.0	
30	月	○	ごはん	とり肉のこうみ焼き むらくも汁 野菜のごまあえ	とり肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ 玉ねぎ しいたけ もやし	米 でん粉 砂糖	ごま	774 33.1 24.5 2.6	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準  
(中学校)

熱量: 820kcal  
たんぱく質: 34.3g(範囲26.9~41.5g)  
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)  
食塩相当量: 2.5g以下

月平均  
795  
32.7  
23.4  
2.8

**今月の地元産は**

【さつまいも】伊藤耕祐 (川上)  
【なす】金森史明 (新田)  
【ぶた肉】10日、17日、18日  
飯田裕一 (大栄十余三)

9月分の給食費振替日は、10月31日(木)です。  
お早目に口座への入金をお願いします。