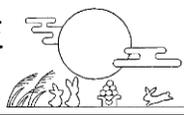


令和6年 9月予定献立表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

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		1kg (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	○	麦ご飯	ポークカレー じゃこ昆布サラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん	にんじん トマト 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ みかん	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ごま	833 25.7 21.4 2.7	
4	水	○	ご飯	白身魚フライ ひじき五目煮 かき玉汁 アセロラミルク	白身魚(こまい) ちくわ 大豆 卵 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 パン粉 アロシカ	サラダ油	797 26.9 20.3 2.3	
5	木	○	麦ご飯	牛丼の具 ポパイサラダ 切干大根のみそ汁 梨	牛肉 かつお節 豆腐	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし 切干大根 長ねぎ 梨	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	833 31.5 23.3 2.9	
6	金	○	ご飯 (味付のり)	あじの揚げ煮 ポテトサラダ すまし汁	あじ ハム 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	きゅうり コーン えのきたけ 長ねぎ	米 じゃが芋 片栗粉	マヨネーズ	755 31.0 19.9 2.0	
9	月	○	麦ご飯	豚キムチ 春雨サラダ ワントンスープ ブチトマト	豚肉 ハム なると	牛乳	にら にんじん チンゲン菜 ブチトマト	にんにく 白菜 長ねぎ きゅうり 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 ワントン	サラダ油 ごま ごま油	789 27.9 16.9 2.8	
10	火	○	焼きうどん	ししゃも磯辺フライ ごぼうサラダ きなこ蒸しパン	豚肉 かつお節 きな粉 豆乳	牛乳 ししゃも	にんじん	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ごぼう きゅうり	うどん 小麦粉 砂糖 パン粉	サラダ油 マヨネーズ ごま	784 35.7 32.1 2.8	
11	水	○	ご飯	手作りハンバーグ ゆで花野菜 ジュリエンスープ	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ カリフラワー 干しいたけ キャベツ	米 パン粉 砂糖	バタードレッシング サラダ油	877 36.6 29.5 2.7	
12	木	○	ご飯	ポークしゅうまい きゅうりの中華ごま和え マーボー豆腐 お魚アーモンド	豚肉 豆腐	牛乳 カタクチワシ	にんじん にら	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま サラダ油 アーモンド	855 34.2 26.6 2.5	
13	金	○	麦ご飯	さばのカレー焼き 納豆和え キャベツのみそ汁 ヨーグルト	さば 納豆 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 おろし	ごま	822 35.6 20.9 3.0	
★お月見献立★				いわしフライ のりマヨ和え 沢煮椀 お月見ゼリー	いわし かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ れんこん ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 さつまいも 雑穀米 ゼリー パン粉	ごま マヨネーズ サラダ油	849 28.6 24.6 2.8	
17	火	○	さつまいもご飯 (ごま塩)									
18	水	○	ご飯	プルコギ丼 きゅうりともやしのナムル フルーツとゼリーミックス	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし コーン みかん缶 パイン缶	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま油 ごま	890 29.2 24.9 1.7	
19	木	○	麦ご飯	鶏のから揚げ 甘酢だれ 焙煎ごま和え 小松菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ドレッシング	876 36.9 25.4 3.0	
20	金	○	コッペパン (はちみつマーガリン)	じゃがいも入り玉子焼き ビーンズサラダ オニオンスープ	卵 大豆 いんげん豆 金時豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 はちみつ	バター ごま ドレッシング サラダ油 マーガリン	775 25.7 30.5 3.0	
24	火	○	麦ご飯	ハヤシライス 野菜チップス コーンサラダ ひと口みかんゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース れんこん コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 小麦粉 さつまいも ゼリー	サラダ油 生クリーム バター	878 25.6 23.7 2.3	
25	水	○	ご飯 (ふりかけ)	手作りコロッケ 切干大根の煮付け なめこ汁	豚肉 鶏肉 さつまいも揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 切干大根 なめこ 長ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油	856 26.6 20.6 2.8	
26	木	○	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 五目汁 りんご	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 りんご	米 砂糖 里芋	バター	841 31.1 22.0 2.6	
27	金	○	ご飯	厚揚げのそぼろあんかけ 干草和え おじゃがもち汁	厚揚げ 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	米 砂糖 片栗粉 おじゃがもち	サラダ油 ごま ごま油	811 33.0 21.2 2.7	
30	月	○	セサミトースト	ほき外付けソーラーフライ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	ほき	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	黄パプリカ 玉ねぎ みかん缶 パイン缶	パン 砂糖 コーンフレーク マカロニ ゼリー ナタデココ	バター ごま サラダ油 マヨネーズ	868 25.7 35.5 2.4	

★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。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



お知らせ
9月分の給食費の口座振替日（納付日）は10月31日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（基準）

熱量：830kcal
たんぱく質：30.0g(範囲26.9~41.5g)
脂質：25.1g(範囲18.4~27.6g)
食塩相当量：2.5g以下

月平均

833
30.4
24.4
2.6