



令和 6年 9月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)
			(き)	(あか)	(みどり)	たんぱく質 (g)
3	火	ご飯 牛乳 ◆たこと大豆の落とし揚げ かぼちゃサラダ ビーフンスープ	ごはん でんぱん さとう あぶら マヨネーズ ビーフン	ぎゅうにゅう たこ だいず とうふ おから ひじき チキンハム ぶたにく	キャベツ ベにしょうが かぼちゃ たまねぎ えだまめ もやし にんじん ほししいたけ にら	806 26.5
4	水	防災給食 ご飯 牛乳 ◆★高野豆腐の甘酢あえ ◆★乾物サラダ かぼちゃのみそ汁	ごはん でんぱん ごま あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ いとかんてん わかめ あぶらあげ ツナ みそ	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ あおピーマン コーン きりぼしだいこん キャベツ にんじん かぼちゃ えのきたけ ねぎ なす	771 22.4
5	木	パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のトマトソース ピーマンとハムのソテー レタススープ	パン こめこ でんぱん オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ベーコン	トマト バジル もやし レタス あおピーマン たまねぎ にんじん さやいんげん ブルーベリー レモン	771 31.8
6	金	夏野菜カレーライス 牛乳 ゆで豚サラダ 冷凍みかん	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	たまねぎ なす トマト かぼちゃ ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん みかん オクラ	799 24.2
9	月	ご飯 牛乳 マーボー厚揚げ 鶏だんごスープ ★フルーツゼリー	ごはん あぶら でんぱん はるさめ さとう はちみつ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とりにく とうふ	なす たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ほししいたけ にら パイナップル みかん レモン	800 27.6
10	火	ご飯 牛乳 鶏肉の塩こうじ炒め もずくサラダ 夏野菜の豚汁	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく もずく いかまぼこ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	しろねぎ しょうが レモン なす キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ トマト	780 35.2
11	水	ご飯 牛乳 ◆豚肉の角煮 じゃが芋とオクラの梅マヨあえ 冬瓜のそぼろ汁	ごはん さとう でんぱん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム かつおぶし とりにく	しょうが にんにく こんにゃく オクラ うめ とうがん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	798 30.9
12	木	黒糖パン 牛乳 あじのムニエルいちじくソース ◆★切干大根とベーコンのソテー 卵とトマトのスープ	パン くらざとう でんぱん あぶら グラニューとう さとう じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう あじ ベーコン たまご とりにく	いちじく レモン にんにく きりぼしだいこん こまつな トマト たまねぎ にんじん レタス	773 34.6
13	金	ご飯 牛乳 チキンみそカツ キャベツのレモンサラダ ★まごわやさしいスープ	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ チキンハム わかめ ツナ とうふ	にんにく キャベツ レタス レモン たまねぎ にんじん えのきたけ コーン ねぎ	781 33.2
17	火	行事食【十五夜】 ご飯 牛乳 お月見肉団子の甘辛あん ◆栗とれんこんの香味炒め いものこ汁 お月見ゼリー	ごはん さとう でんぱん くり ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ れんこん こまつな にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく しめじ ねぎ みかん	791 27.0
18	水	ご飯 牛乳 さばのしょうゆ糀かけ 冬瓜の炒め煮 みそにゅうめん	ごはん さとう あぶら でんぱん そうめん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ ちくわ みそ	しょうが とうがん にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ	801 32.7
19	木	食育の日献立 パン 牛乳 ★高野豆腐のチーズ焼き ★海藻サラダ レンズ豆のスープ	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ ツナ チーズ チキンハム レンズまめ ベーコン わかめ くきわかめ こんぶ	たまねぎ パセリ きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ しめじ セロリ	808 30.9
20	金	ご飯 牛乳 鮭のみそ焼き ◆★切干大根のサラダ じゃが芋とトマトのうま煮	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さけ しろみそ ひじき ツナ とりにく あつあげ	しょうが きりぼしだいこん コーン キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	818 34.4
24	火	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース ◆れんこんのマヨネーズあえ 冬瓜のスープ	ごはん でんぱん あぶら じゃがいも さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム とりにく	たまねぎ えのきたけ しめじ れんこん キャベツ にんじん とうがん チンゲンサイ パセリ	829 29.9
25	水	ご飯 牛乳 さんまのヤンニョムかけ チンゲン菜のチャブチェ ごまキムチ汁	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら さといも ごま でんぱん	ぎゅうにゅう さんま ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	しろねぎ ゆず にんにく チンゲンサイ もやし にんじん はくさいキムチ だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが	777 26.4
26	木	パン 牛乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き ベーコンかぼちゃ キャベツのスープ煮	パン マヨネーズ コーンフ레이크 あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウイナー	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ さやいんげん	829 32.5
27	金	ハヤシライス 牛乳 焼き米粉シューマイ(3個) シーザーサラダ風	ごはん こめこ あぶら でんぱん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく レタス キャベツ アスパラガス チンゲンサイ	788 24.8
30	月	ご飯 牛乳 ◆子持ちししゃもの甘だれ(2個) 豚肉とズッキーニのみそ炒め 塩こうじ鶏じゃが	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ あかみそ とりにく あつあげ	ズッキーニ しょうが ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにゃく こまつな	804 31.2