



令和6年度 9月 献立表



豊玉中学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量						
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2	月	始業式													
3	火	○	きのごと豚肉のカレーライス オニオンドレッシングサラダ	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ えのきたけ コーン トマト加工品 りんご キャベツ きゅうり	796	11.5	30.2	2.7					
4	水	○	ピピンパチャーハン ウェーブワンタンスープ 冷凍みかん	飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 豚肉 米みそ 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 ウェーブワンタン	にんにく しょうが にんじん はくさい 緑豆もやし こまつな 根深ねぎ たまねぎ チンゲンサイ 冷凍みかん	732	14.9	26.1	2.9					
5	木	○	麦ご飯 道産子汁 魚のジンギスカンソース 野菜ののり和え	飲用牛乳 (200ml) ます 刻みのり 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ 米みそ 【かぶお節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 じゃがいも ごま油	たまねぎ りんご こまつな にんじん しょうが にんにく 根深ねぎ コーン 緑豆もやし	730	21.0	24.4	2.8					
6	金	○	ナスいりミートソーススパゲティー コーンサラダ 果物 (梨)	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 黄だいず	マカロニ・スパゲッティ 米サラダ油 こむぎ 米サラダ油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト缶 コーン トマト加工品 なす キャベツ きゅうり 梨	739	16.9	30.2	2.1					
9	月	○	古代赤飯 沢煮椀 菊花しゅうまい からしあえ ○重陽の節句	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 押し豆腐 鶏肉 油揚げ 【かつお節 昆布】	精白米 炒りごま ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 上白糖	しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし こまつな ごぼう だいこん きょうな	743	16.1	28.0	3.0					
10	火	○	麦ご飯 ちりめんふりかけ 韓国風肉じゃが チョレギ風サラダ	飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 豚肉 刻みのり 糸削り 【豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 しらたき じゃがいも 上白糖 ごま油 炒りごま	にんにく しょうが たまねぎ ざやいんげん 根深ねぎ 緑豆もやし きゅうり にんじん	734	15.1	24.5	2.1					
11	水	○	麦ご飯 厚揚げの中華風みそ炒め じゃこ入り中華サラダ	飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ 米みそ【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 でん粉 上白糖	にんにく しょうが 根深ねぎ 干し椎茸 にんじん たけのこ キャベツ 緑豆もやし きゅうり チンゲンサイ	755	18.3	31.1	2.2					
12	木	○	白米 五目汁 銀さわらの西京焼き 野菜とひじきのきんぴら	飲用牛乳 (200ml) 銀さわら 米みそ 焼き竹輪 芽ひじき 豚肉 【かつお節】	精白米 上白糖 米サラダ油 じゃがいも でん粉 ごま油	ごぼう にんじん れんこん だいこん にんじん 干し椎茸 根深ねぎ	731	19.6	23.1	2.8					
13	金	○	ツナじゃがトースト パンキン豆乳ポタージュ フレンチサラダ	飲用牛乳 (200ml) ツナ ピザチーズ ベーコン 豆乳 【鶏ガラ】	食パン じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 上白糖 米サラダ油	たまねぎ パセリ にんにく 根深ねぎ しょうが 日本かぼちゃ クリームコーン缶 キャベツ にんじん きゅうり コーン	724	14.9	43.9	4.3					
16	月	敬老の日													
17	火	○	ねぎの塩豚丼 月見汁 果物 (巨峰) ○お月見献立	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 油揚げ 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 でん粉 白玉粉	にんにく にんじん たけのこ 緑豆もやし 根深ねぎ かぼちゃペースト だいこん 巨峰	806	14.8	26.5	2.1					
18	水	○	ミルクパン 大豆いりミネストローネ 鶏肉のBBQソース マッシュコーンポテト	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 鶏肉 ベーコン 黄だいず 【鶏ガラ】	ミルクパン 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 有塩バター	しょうが りんご レモン 根深ねぎ にんにく コーン セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 パセリ	718	18.6	41.5	3.8					
19	木	○	ルーローハン ナムル さつま芋とレーズンの包み揚げ ○食育の日 (台湾風料理)	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 豆乳 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 春巻きの皮 さつまいも	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 緑豆もやし こまつな 干しぶどう	847	11.9	32.7	1.8					
20	金	○	麦ご飯 豚汁 鯖の香味焼き わかめのさっぱりあえ	飲用牛乳 (200ml) さば 米みそ カットわかめ 豚肉 油揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく 緑豆もやし きゅうり ごぼう だいこん 根深ねぎ にんじん	799	19.5	32.3	3.0					
23	月	秋分の日 振替休日													
24	火	○	麦ご飯 みそ汁 鮭のから揚げおろしソース おかか和え	飲用牛乳 (200ml) さけ おかか 油揚げ 米みそ カットわかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 上白糖じゃがいも	しょうが だいこん 緑豆もやし こまつな にんじん たまねぎ 根深ねぎ	758	19.3	24.7	2.7					
25	水	○	チンジャオロース丼 中華風コーンスープ	飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 豚肉 米みそ 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水漬 にんじん 赤ピーマン 青ピーマン にんじん 根深ねぎ コーン チンゲンサイ	737	17.2	25.2	2.8					
26	木	○	わかめご飯 ちくわぶ汁 五目卵焼き 和え物	飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 鶏肉 豚肉 わかめご飯の素 油揚げ 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 竹輪ふ	しょうが にんじん たまねぎ 万能ねぎ 緑豆もやし こまつな ごぼう えのきたけ 根深ねぎ ぶなしめじ	749	17.7	29.9	3.0					
27	金	○	みそラーメン フライドポテト 華風漬け	飲用牛乳 (200ml) うずら卵 豚肉 米みそ 【鶏ガラ 豚骨】	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし キャベツ コーン セロリー 根深ねぎ チンゲンサイ きゅうり かぶ	777	15.6	35.3	3.6					
30	月	○	高野豆腐と卵のそぼろ丼 野菜たっぷりみそ汁 りんごゼリー	飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 米みそ 寒天	精白米 米粒麦 米サラダ油 しらたき 上白糖	しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 根深ねぎ えのきたけ にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ りんご	793	16.7	27.2	3.2					

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 給食回数18回
 ※ 【 】でだしやスープをとっています。
 ※ 19日(食育の日) ルーローハン: 甘いタレで煮込んだ豚バラ肉をごはんに盛りつけた台湾料理の定番料理です。本来なら、八角というスパイスが効いていますが、今回は使用はしません。
 さつまいもとレーズンの包み揚げ: 蒸したさつまいもをマッシュし、レーズンや砂糖、豆乳を加え、春巻きの皮に包んで油で揚げます。

9月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	759	16.6	29.8	2.8	357	108	2.9	271	0.36	0.51	18	8.4

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。
 2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで採取栄養価のみ記載します。

