

令和6年

9月献立表

北町中学校

実施日	日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	火	飲用牛乳 ハヤシライス(麦ご飯) じゃがいものポタージュ りんごゼリー	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース りんごジュース りんご缶	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ じゃが芋	米ぬか油	849	12.6	27.7	2.9
4	水	飲用牛乳 チンジャオロース丼 白菜と豆腐のスープ キャベツのあっさり和え	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白すりごま 白ごま	658	18.2	25.2	3.0
5	木	飲用牛乳 麦ご飯 魚油 こんにゃくと野菜のごま煮 豚汁	赤魚 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 ごま油 ごま 白すりごま	734	19.3	24.2	3.8
6	金	飲用牛乳 レタスチャーハン にんじんドレッシングサラダ 粟米湯(スーミータン)	卵 とり肉 まぐろ缶	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 干しいたけ レタス キャベツ 大根 たまねぎ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	712	15.6	35.6	3.6
9	月	飲用牛乳 コーンのごはん 菊しゅうまい 華風きゅうり ちくわぶ入り五目汁	とり肉 豚ひき肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	コーン 生姜 たまねぎ きゅうり 大根 しめじ 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 こんにゃく ちくわぶ	米ぬか油 ごま油	718	16.8	25.8	3.7
10	火	飲用牛乳 エビチリ豆腐丼 小松菜としらす干しのソテー 杏仁フルーツ(豆乳)	えび 豆腐 豆乳	牛乳 しらす干し 寒天	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ グリーンピース みかん缶 パインアップル缶	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	709	17.9	22.1	2.6
11	水	ジョア(ブレン) ジャージャー麺 鶏肉とえのきのスープ 果物	豚ひき肉 大豆 みそ とり肉	乳酸菌飲料	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ ぶどう	中華めん 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	717	15.5	25.2	3.5
12	木	飲用牛乳 ごはん みそかつ 和風サラダ らすくず汁	豚肉 卵 みそ かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ きゅうり 大根 ねぎ えのきたけ しめじ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋 でん粉	油 ごま油 白すりごま 米ぬか油	833	14.5	31.7	3.3
13	金	飲用牛乳 キャロットライス タンドリーチキン 粒マスタードサラダ コーンチャウダー	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マーガリン 米ぬか油 バター	872	13.9	34.5	4.0
17	火	飲用牛乳 萩の花ごはん いかと大豆のかりんと揚げ 月見汁 <十五夜献立> はりはり漬け	小豆 いか 大豆 とり肉 油揚げ	牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	枝豆 生姜 大根 白菜 ねぎ 切干大根 きゅうり	米 もち米 片栗粉 砂糖 白玉団子 こんにゃく	油 白ごま	744	16.2	25.9	4.6
18	水	飲用牛乳 生姜ご飯(高知郷土料理) ししゃもの青のり焼き くる黒(高知郷土料理) お浸し	とり肉 油揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ 大根 もやし	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋	米ぬか油	702	18.4	31.7	3.6
19	木	ミルクコーヒー ガーリックトースト ボルシチ コーンフレークサラダ	ベーコン 豚肩	コーヒー牛乳	パセリ粉 にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	食パン じゃが芋 砂糖 コーンフレーク	バター 米ぬか油	700	12.9	39.7	3.7
20	金	飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉のみそ漬け焼 磯香和え 吉野汁	とり肉 みそ 豆腐 竹輪	牛乳 わかめのり	小松菜 にんじん	生姜 にんにく もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 焼きふ	ごま油 白すりごま	727	18.3	30.1	3.3
24	火	飲用牛乳 親子丼 カリカリじゃこサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とり肉 卵 みそ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	754	15.9	27.5	4.5
25	水	飲用牛乳 なすとトマトのスパゲティ 枝豆サラダ 果物	豚ひき肉 まぐろ缶	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ なす キャベツ 枝豆 コーン 梨	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米ぬか油 マーガリン 油	759	16.9	34.6	2.8
26	木	飲用牛乳 ごはん 鯖のカレー焼 ひじきサラダ 厚揚げの具だくさん汁	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし コーン ごぼう 大根 しめじ 白菜	米 砂糖	米ぬか油	698	19.1	33.5	2.8
27	金	飲用牛乳 麦ご飯 海苔の佃煮 塩肉じゃが 三色野菜の和風ドレッシング	かつお節 豚肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま 米ぬか油 ごま油	742	12.3	30.4	3.0
30	月	飲用牛乳 さつまいもごはん 魚の塩麹焼 切り干し大根の炒め煮 みぞれ汁	銀さくら 油揚げ さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 ごぼう 大根 ねぎ なめこ	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく 里芋	黒ごま 米ぬか油	730	18.1	27.2	4.4

※ 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

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)
平均値	742	16.2	29.6	3.5	353	112	3.0	260	0.35	0.47	17	7.6