



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和6年

9月献立表

豊浜中学校

実施日 日 曜	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 (%)			
2月	・大豆入りドライカレー・牛乳 ・カリカリポテトのサラダ ・ぶどうゼリー	鶏ひき肉 黄だいず 飲用牛乳 アガー	精白米 おおむぎ 米ぬか油 米粉 じゃがいも 揚げ油 白糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん 青ピーマン 干しぶどう トマト加工品 キャベツ きゅうり ぶどう	769	14.5			
3火	・ご飯・牛乳・じゃこふりかけ ・すき焼き風肉豆腐 ・野菜のボン酢和え	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 糸削り 豚肉肩 焼き豆腐	精白米 炒りごま 三温糖 米ぬか油 しらたき 焼きふ	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい えのきたけ こまつな キャベツ にんじん ゆず すだち	738	19.1			
4水	・中華丼・牛乳・春雨サラダ ・マラーカオ	鶏もも 板なしかまぼこ いか むきえび 飲用牛乳 調理用牛乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 白糖 でん粉 ごま油 はるさめ 三温糖 米粉 はちみつ きび砂糖	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ はくさい	818	12.2			
5木	・きなこ揚げパン・牛乳 ・肉団子のスープ・グリーンサラダ	きな粉 飲用牛乳 豚ひき肉	ミルクパン 揚げ油 白糖 でん粉 はるさめ三温糖 米ぬか油	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	746	15.6			
6金	・ご飯・牛乳・かじきの照り焼き ・ひじきサラダ ・白菜と油揚げのみそ汁	飲用牛乳 めかじき 芽ひじき ツナ 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) わかめ	精白米 三温糖 でん粉 米ぬか油 白糖	きゅうり にんじん キャベツ 粒コーン たまねぎ はくさい 根深ねぎ こまつな	691	18.6			
9月	・とうもろこしご飯・牛乳・菊花蒸し ・野菜のごま酢和え・菊入りすまし汁	飲用牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 鶏むね 絹ごし豆腐 ちらしかまぼこ	精白米 もち米 三温糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 すりごま	粒コーン たまねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ にんじん きゅうり にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ きく	686	15.7			
10火	・きのこの和風スパゲッティ・牛乳 ・わかめサラダ・フルーツポンチ	鶏もも 飲用牛乳 わかめ 寒天シロップ漬	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 でん粉 三温糖 炒りごま 白糖	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな キャベツ 粒コーン みかん缶 バイン缶 黄桃缶	693	14.5			
11水	・ご飯・牛乳・鮭の塩焼き ・小松菜と豚肉のごま炒め・打ち豆汁	飲用牛乳 塩さけ 豚肉肩 鶏もも 油揚げ 黄だいず 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 米ぬか油 でん粉 三温糖 炒りごま じゃがいも	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ	740	18.9			
12木	・チキンライス・牛乳 ・きのこのキッシュ・押し麦のスープ	鶏もも 飲用牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ ベーコン	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 有塩バター おおむぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム 粒コーン 青ピーマン ぶなしめじ キャベツ セロリー パセリ ほうれん草	741	15.9			
13金	・わかめご飯・牛乳・韓国風肉じゃが ・切り干し炒めナムル・梨	わかめご飯の素 飲用牛乳 豚肉肩	精白米 おおむぎ 米ぬか油 つきごんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま油 炒りごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ さやいんげん 切干しいんげん もやし こまつな 日本なし	752	13.1			
17火	・里芋ご飯・牛乳・さわらの西京焼き ・みぞれ汁・月見団子	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 さわら 西京みそ 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 米ぬか油 さといも 三温糖 でん粉 白玉団子 白糖	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん なめこ だいこん こまつな 根深ねぎ	766	17.2			
18水	・ガーリックフランス・牛乳 ・サーモンチャウダー ・和風ドレッシングサラダ	飲用牛乳 鶏もも さけ 調理用牛乳 クリーム	ソフトフランスパン リトマ「リ」 米ぬか油 じゃがいも 米粉 三温糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー こまつな キャベツ	737	16.9			
19木	・ご飯・牛乳・山賊焼き・野沢菜炒め ・粕汁	飲用牛乳 鶏もも 油揚げ 米みそ(甘みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 米粉 でん粉 サラダ油 米ぬか油 ごま 板ごんにゃく	にんにく しょうが 野沢菜漬け にんじん ごぼう だいこん はくさい こまつな 根深ねぎ	773	15.8			
20金	・チリピーンスライス・牛乳 ・レモドレサラダ ・さつま芋のトリュフ	豚ひき肉 ベーコン 黄だいず レンズまめ 粉チーズ 飲用牛乳 クリーム	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 米粉 白糖 さつまいも 有塩バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト加工品 トマト缶詰 キャベツ きゅうり レモン	843	13.1			
24火	・ご飯・牛乳・ししゃもフライ ・小松菜のからし和え・鶏つみれ汁	飲用牛乳 ししゃも 油揚げ 削り節 鶏ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 揚げ油 薄力粉 パン粉 でん粉	こまつな にんじん もやし しょうが 根深ねぎ だいこん たまねぎ	751	16.9			
25水	・ブルコギ丼・牛乳 ・ツナとじゃがいもの中華炒め・ぶどう	豚肉肩 飲用牛乳 ツナ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 はちみつ はるさめ ごま油 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし いら ぶどう	730	14.7			
26木	・味噌ラーメン・牛乳・華風きゅうり ・みかんミルクゼリー	豚肉 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 クリーム	蒸し中華めん 米ぬか油 ごま油 三温糖 白糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 粒コーン 根深ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ きゅうり みかん缶	746	14.7			
27金	・ご飯・牛乳・鯖のカレー焼き ・野菜の甘みそ和え・芋団子汁	飲用牛乳 さば 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも	精白米 三温糖 米ぬか油 じゃがいも でん粉 米サラダ油	にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	791	16.4			
30月	・キムチチャーハン・牛乳・棒ぎょうざ ・豆腐とわかめのスープ	鶏もも 飲用牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 カットわかめ	精白米 おおむぎ 米サラダ油 ごま油 ぎょうざの皮	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん たまねぎ 万能ねぎ キャベツ いら こまつな 根深ねぎ 干しいたけ たけのこ えのきたけ	653	16.5			

※ 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19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)
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上