令和6年

9月献立表

谷原中学校

実施日			主　な　材　料　と　そ　の　働　き						栄　養　量			
日	曜	献　立　名	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		エネルギー (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	コメッコポークカレー みそドレッシングサラダ オレンジゼリー　牛乳	豚肉 レンズまめ 米みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく　たまねぎ キャベツ オレンジジュース みかん缶	米 じゃがいも　米粉 つきこんにゃく 砂糖	油 ごま油	816	12.8	24.0	2.7
4	水	長崎ちゃんぽん 大学芋　牛乳	豚肉 なると いか えび	飲用牛乳	にんじん にら	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ キャベツ　緑豆もやし 根深ねぎ	冷凍ちゃんぽんめん でん粉 さつまいも 砂糖　水あめ	油 ごま油 揚げ油	693	13.7	25.7	2.6
5	木	タッカルビ丼 トックスープ 果物（巨峰）牛乳	鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが　にんにく たまねぎ　キャベツ はくさい　根深ねぎ 干ししいたけ　巨峰	米　砂糖 じゃがいも でん粉 韓国もち	油	842	13.9	26.2	2.5
6	金	ひじきご飯 ししゃもの韓国風焼き 切干大根の炒め物 冬瓜のみそ汁　牛乳	豚肉 糸削り 鶏肉 米みそ	ひじき 飲用牛乳 からふとししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく　しょうが 根深ねぎ　切干しだいこん とうがん　ぶなしめじ 根深ねぎ	七分つき米 しらたき 砂糖	油 炒りごま ごま油	718	17.0	29.3	4.0
9	月	<今月のお米・重陽の節句> 秋田県産あきたこまち 菊花しゅうまい　華風きゅうり ちくわぶ入り五目汁　牛乳	豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうがたまねぎ ホールコーンきゅうり だいこんぶなしめじ はくさい　根深ねぎ	米　でん粉 しゅうまいの皮 砂糖　竹輪ぶ こんにゃく	ごま油	817	15.2	24.7	2.9
10	火	キムチチャーハン 青梗菜としめじのスープ 果物(梨)　牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく　干ししいたけ はくさいキムチ　根深ねぎ セロリー　たまねぎ ほしめじ　梨	七分つき米 でん粉	油 炒りごま	692	16.7	27.1	2.3
11	水	わかめご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 キャベツのみそ汁　牛乳	鶏肉 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく　たまねぎ スイートコーン　しょうが キャベツ 根深ねぎ	七分つき米 砂糖 でん粉 じゃがいも	炒りごま 油 揚げ油	816	12.7	28.7	2.9
12	木	麦ご飯 麻婆豆腐 野菜のからし和え 果物（冷凍みかん）　牛乳	豚肉 米みそ 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん にら	にんにく　しょうが 根深ねぎ　干ししいたけ たまねぎ　きゅうり キャベツ　冷凍みかん	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	816	15.3	28.9	3.2
13	金	ナン 豆とごぼうのドライカレー フルーツサラダ　牛乳	豚肉 ひよこまめ レンズまめ	飲用牛乳	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　ごぼう キャベツ　きゅうり みかん缶	ナン 米粉 砂糖	油	688	16.5	34.8	3.8
17	火	<十五夜献立> チンジャオロース丼 わかめスープ お月見団子（黒みつきなこ）牛乳	豚肉 鶏肉 きな粉	飲用牛乳 カットわかめ	赤ピーマン 青ピーマン にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ だいこん 根深ねぎ	米　じゃがいも 砂糖　でん粉 冷凍白玉団子 黒砂糖	油 ごま油 炒りごま	768	15.2	20.5	2.5
18	水	食パン ポークシチュー すりおろしドレッシングサラダ 手作りりんごジャム　牛乳	豚肉	飲用牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　きゅうり だいこん　りんご缶 りんごジュース	食パン じゃがいも 砂糖　薄力粉 でん粉	油 バター	718	15.2	32.6	4.3
19	木	中間テスト										
20	金	<沖縄郷土料理> タコライス ビーフンスープ サーターアンダーギー　牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵	ピザチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん トマト缶詰 青ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ　スイートコーン にんにく　しょうが キャベツ　干ししいたけ はくさい	米 ビーフン 黒砂糖 薄力粉	油　バター ごま油 炒りごま 揚げ油	871	13.6	28.0	2.3
24	火	炒り玄米ごはん さつまあげ 野菜のごま和え さといも汁　牛乳	すけとうだら 木綿豆腐 鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな にんじん	ごぼう　たまねぎ しょうが　キャベツ だいこん ほんしめじ	米　玄米 薄力粉　でん粉 砂糖　こんにゃく さといも	揚げ油 すりごま 油	738	15.2	26.0	3.2
25	水	さつま芋ご飯 和風卵焼き ミニトマト 沢煮椀　牛乳	豚肉 鶏卵 鶏肉	飲用牛乳 ひじき	ミニトマト にんじん こまつな	たまねぎ　だいこん 干ししいたけ ごぼう たけのこ千切りレトルト	七分つき米 さつまいも じゃがいも でん粉	炒りごま 油	661	15.4	26.0	2.0
26	木	ゆかりじゃこご飯 仙台肉じゃが 大根サラダ　牛乳	豚肉 ツナ	しらす干し 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	七分つき米 じゃがいも しらたき 油麩　砂糖	炒りごま 油	827	14.8	31.1	2.0
27	金	<京都郷土料理> 衣笠うどん かしわいそべ天 さつま芋の天ぷら　牛乳	油揚げ 鶏卵 鶏肉	飲用牛乳 あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ 根深ねぎ にんにく	冷凍うどん でん粉 薄力粉 さつまいも	揚げ油	1012	18.5	44.1	3.0
30	月	麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁　牛乳	いか　豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり にんにく　しょうが ごぼう　だいこん 根深ねぎ	米　麦 でん粉　砂糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 ごま油 炒りごま 油	784	18.2	26.7	3.0

※　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17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	781	15.3	28.7	2.9	353	115	3.0	232	0.39	0.44	19	7.2

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。
☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県になります。

<今月の産地>
米…茨城県産コシヒカリ
　秋田県産あきたこまち
七分つき米…北海道ななつぼし