令和6年　9月献立表　八坂中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	ポークカレーライス コーヒー牛乳 ガーリックサラダ	ぶたにく クリーム コーヒーぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	771	12.7	24.7	2.2
3	火	さつまいもごはん 飲用牛乳 和風おろしハンバーグ けんちん汁 季節の献立	ぎゅうにゅう ぶたひきにく むろあじ とうふ たまご とりにく	こめ もちごめ さつまいも くろごま パンこ さとう こめぬかあぶら こんにゃく さといも	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	777	17.3	29.2	2.5
4	水	キャロットライスのﾎﾜｲﾄｿｰｽかけ 飲用牛乳 ジュリエンヌスープ 果物（梨） 季節の献立	とりむね えび いんげんまめ ぎゅうにゅう クリーム チーズ ぶたにく	こめ こめぬかあぶら バター こむぎこ	にんじん にんにく コーン たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ こまつな なし	744	16.0	26.3	2.6
5	木	なす入りｽﾊﾟｹﾞﾃｨミートｿｰｽ 飲用牛乳 わかめとツナのサラダ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう わかめ まぐろかん	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん だいこん トマトピューレ なす ほうれんそう コーン	774	19.5	32.9	2.9
6	金	ばら寿司 飲用牛乳 ぶりの西京焼き 京まり麩のすまし汁 抹茶プリン 京都府の料理	あぶらあげ さけ えび あじ たまご ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく アガー クリーム	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら てまりふ しらたまだんご	ほししいたけ かんぴょう にんじん さやいんげん だいこん（は） ごぼう はくさい ねぎ こまつな	859	20.6	35.9	3.5
9	月	栗ご飯 飲用牛乳 菊花焼売 根菜のごま汁 菊花和え 季節の献立 重陽の節句献立	ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか たまご わかめ とうふ みそ かつおぶし	こめ くり しろごま かたくりこ あぶら しゅうまいのかわ さといも じゃがいも こんにゃく しろすりごま さとう	ほししいたけ たまねぎ しょうが グリンピース だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ もやし こまつな きく	766	16.0	22.7	3.1
10	火	五目あんかけ丼 飲用牛乳 わかめスープ 果物（冷凍みかん）	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ しょうが たまねぎ ねぎ みかん	795	17.0	31.0	3.4
11	水	三色そぼろご飯 飲用牛乳 吉野汁 カルピスゼリー	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ かんてん にゅうさんきんいんりょう	こめ おおむぎ さとう こめあぶら しろすりごま こんにゃく やきふ	たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ とうな パインアップル	793	18.1	29.0	2.8
12	木	セルフホットドッグ＆チョコチップ 飲用牛乳 お豆のポトフ フルーツヨーグルト	ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ヨーグルト	コッペパン チョコチップパン こめぬかあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ みかんかん パインアップルかん ももかん	873	15.4	39.1	3.6
13	金	麦ごはん 飲用牛乳 秋鮭のもみじ焼き 豚汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ 季節の献立	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ ぶたにく あぶらあげ とうふ ちりめんじゃこ だいず	こめ おおむぎ マヨネーズ こんにゃく しろすりごま こめぬかあぶら さといも じゃがいも さとう しろごま	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	847	19.9	31.6	3.5
17	火	萩ご飯 飲用牛乳 焼きししゃもの和風マリネ のっぺい汁 お月見団子 十五夜の献立	あずき ぎゅうにゅう ししゃも とりにく わかめ	こめ もちごめ しろごま さとう しろすりごま さといも こんにゃく ちくわぶ かたくりこ しらたまだんご	えだまめ にんじん ピーマン たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	791	15.8	21.8	4.0
18	水	チリビーンズライス 飲用牛乳 練馬野菜たっぷりスープ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう こめぬかあぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマトジュース	765	15.8	28.6	3.1
19	木	揚げ鰹の生姜ご飯 飲用牛乳 季節の献立 はっと汁 わかくさポテト 食育の日 宮城県	かつお ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ あおのり	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう しろごま こんにゃく しらたまこ こむぎこ じゃがいも バター	しょうが だいこん えのきたけ こまつな にんじん ごぼう	787	15.7	21.6	2.5
20	金	長崎チャンポン 飲用牛乳 秋野菜チップス	ぶたにく こんぶ いか なると えび ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ きくらげ もやし キャベツ コーン チンゲンサイ れんこん ごぼう	742	17.4	29.7	2.7
24	火	チンジャオロース丼 飲用牛乳 肉団子入り春雨スープ 杏仁豆腐	ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく てんぐさ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな うんしゅうみかん	761	19.7	28.6	3.2
26	木	カラフルピラフ 飲用牛乳 イタリアンスープ 果物(巨峰) 季節の献立	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご パルメザンチーズ	こめ こめあぶら バター こめぬかあぶら パンこ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ ほうれんそう ぶどう	749	16.0	28.5	2.4
27	金	ナシゴレン 飲用牛乳 アヤムゴレン ソトアヤム 世界の料理 インドネシア	ぶたひきにく えび ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら かたくりこ こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ コーン ピーマン あかピーマン パセリ レモン キャベツ もやし トマトかん	775	19.9	28.6	2.2
30	月	おろし豚丼 飲用牛乳 秋のみそ汁 UFOゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ アガー	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう しろごま でんぷん さつまいも ジュース しらたまだんご	にんにく たまねぎ にんじん もやし こねぎ だいこん えのきたけ しめじ こまつな ねぎ パインアップル	777	14.5	24.1	2.6

※　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	786	17.1	28.7	2.9	388	113	3.0	222	0.36	0.43	17	7.4
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

＜9月の主な使用食材と産地(実績)＞

食材	ブルーベリー キャベツ きゅうり	チンゲンサイ 赤ピーマン 青ピーマン さつま芋	白菜 セロリ しめじ えのきたけ パセリ	小松菜	ごぼう にんにく ねぎ	里芋
産地	群馬	茨城	長野	練馬区	青森	宮崎
食材	もやし 梨	さといも きゅうり	にんじん 豚肉	鶏肉	しょうが	人参 玉ねぎ じゃが芋
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	高知	北海道

25日（水）は定期考査のため、給食はありません。

※9月の飲用牛乳の生乳産地予定は、東京、群馬、岩手、山梨、青森、宮城、秋田、北海道です。

※日本食品標準成分表が 2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。