

令和6年9月分



## 学校給食予定献立表



神原中学校

| 日にち<br>(曜日) | 主食                         | おかず                                 | 持ってくるもの    | 使われている食品                  |                              |                                   |                                |                                 |                    | エネルギー<br>(kcal)    | 家庭で<br>とりたい<br>食品 |
|-------------|----------------------------|-------------------------------------|------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
|             |                            |                                     |            | (赤) 体をつくる                 |                              | (緑) 体の調子を整える                      |                                | (黄) エネルギーのもとになる                 |                    |                    |                   |
|             |                            |                                     |            | たんぱく質<br>1群               | 無機質<br>2群                    | ビタミン<br>3群                        | ビタミン<br>4群                     | 炭水化物<br>5群                      | 脂質<br>6群           | たんぱく質<br>(g)       |                   |
|             |                            |                                     |            | 卵、大豆<br>肉、魚               | 牛乳、乳製品<br>小魚、海藻              | 緑黄色野菜                             | その他の野菜<br>果物                   | 穀類、砂糖<br>いも類                    | 油脂<br>糖実類          | 塩分<br>(g)          |                   |
| 2<br>(月)    | 【防災給食】<br>ごはん              | 豚汁<br>いわしの梅煮<br>切り干し大根とツナのサラダ       | はし         | とうふ みそ<br>ふたにく            | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>ツナ        | にんじん<br>ねぎ                        | ごぼう だいこん<br>とうもろこし<br>きりぼしだいこん | こめ さとう<br>こんにゃく<br>さつまいも        | ごま<br>マヨネーズ        | 758<br>29.7<br>2.8 | <br>たまご           |
| 3<br>(火)    | ゆかりごはん                     | 豆乳みそスープ<br>鶏肉の<br>夏野菜ソースやき          | はし         | ベーコン みそ<br>とうにゅう<br>とりにく  | ぎゅうにゅう<br>ツナ                 | にんじん ハセリ<br>しそ ブロッコリー<br>ピーマン トマト | たまねぎ<br>キャベツ<br>なす コーンクリーム     | こめ<br>じゃがいも                     | マヨネーズ              | 777<br>26.9<br>2.8 | <br>くだもの          |
| 4<br>(水)    | 【くじらの日】<br>こくとうパン          | ABCスープ<br>くじらカツ<br>ブロッコリーサラダ        | はし         | ベーコン<br>くじらカツ             | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>こまつな<br>ブロッコリー            | たまねぎ<br>キャベツ                   | こくとうパン<br>マカロニ                  | あぶら<br>ドレッシング      | 752<br>29.8<br>2.5 | <br>乳製品           |
| 5<br>(木)    | ごはん                        | のりのすまし汁<br>さばの塩焼き<br>大豆のいそ煮         | はし         | とうふ かまぼこ<br>とりにく          | ぎゅうにゅう<br>のり ひじき<br>だいず ひらてん | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん              | たまねぎ                           | こめ<br>さとう                       | あぶら                | 686<br>31.5<br>3.0 | <br>いも            |
| 6<br>(金)    | わかめごはん                     | 沖縄そばじる<br>にんじんしりしり<br>シークワサーゼリー     | はし<br>スプーン | ふたにく<br>かまぼこ<br>ツナ        | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | にんじん<br>ねぎ                        | たまねぎ<br>とうもろこし                 | こめ さとう<br>おきなわそば<br>シークワサーゼリー   | あぶら<br>ごま          | 680<br>25.3<br>3.1 | <br>まめ            |
| 9<br>(月)    | チキンライス                     | 野菜スープ<br>メンチカツ<br>えだまめ              | はし<br>スプーン | とりにく<br>ベーコン<br>メンチカツ     | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>グリーンピース<br>パセリ            | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ えだまめ    | こめ<br>じゃがいも                     | あぶら                | 778<br>27.0<br>2.7 | <br>魚介類           |
| 10<br>(火)   | ごはん                        | とうもろこしと卵のスープ<br>じゃが豚キムチ<br>豆乳ムース    | はし<br>スプーン | ベーコン<br>たまご<br>ふたにく       | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>ほうれんそう                    | とうもろこし<br>たまねぎ ちやし<br>はくさいキムチ  | こめ<br>じゃがいも<br>とうにゅうムース         |                    | 741<br>24.4<br>2.0 | <br>いも            |
| 11<br>(水)   | 小パン                        | なすとひき肉のスパゲティ<br>ぶちぶちサラダ<br>いちごジャム   | はし         | ぎゅうにく                     | ぎゅうにゅう<br>パールめん              | にんじん<br>ピーマン<br>トマト               | なす たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり        | パン<br>スパゲティ<br>いちごジャム           | あぶら                | 731<br>27.3<br>2.8 | <br>こめ            |
| 12<br>(木)   | ごはん                        | ミートボールのちゅうかに<br>しゅうまい<br>もやしの塩炒め    | はし         | チキンボール<br>ふたにく<br>いか えび   | ぎゅうにゅう<br>うすらのたまご<br>しゅうまい   | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら              | キャベツ<br>たまねぎ<br>ちやし            | こめ<br>でんぶん                      | こまあぶら              | 724<br>30.2<br>1.8 | <br>乳製品           |
| 13<br>(金)   | 【おつきみ献立】<br>ごはん            | いものこ汁<br>豚肉のごまみそに<br>おつきみゼリー        | はし<br>スプーン | とうふ<br>とりにく<br>ふたにく       | ぎゅうにゅう<br>あつあげ みそ            | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん              | だいこん<br>しいたけ                   | こめ さとう<br>きんぴら こんにゃく<br>おつきみゼリー | こまあぶら<br>ごま        | 681<br>26.2<br>1.5 | <br>かいそう          |
| 17<br>(火)   | 【まごわやさしい給食】<br>ごはん         | みそしる<br>さけの塩焼き<br>ごま和え              | はし         | あぶらあげ<br>とうふ みそ<br>さけ     | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう              | えのきたけ<br>たまねぎ<br>キャベツ ちやし      | こめ<br>じゃがいも<br>さとう              | ごま                 | 691<br>29.6<br>3.2 | <br>くだもの          |
| 18<br>(水)   | バターしほりパン                   | 肉うどん<br>かりこりがらめ<br>梨                | はし         | ぎゅうにく<br>あぶらあげ<br>かまぼこ    | ぎゅうにゅう<br>かえりいりこ<br>だいず      | にんじん                              | たまねぎ<br>なし                     | バターしほりパン<br>うどん<br>さとう          |                    | 691<br>31.2<br>2.7 | <br>やさしい          |
| 19<br>(木)   | ごはん                        | えび団子汁<br>鶏肉のマヨソテー<br>りんごのタルト        | はし         | えびボール<br>とうふ<br>とりにく      | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | にんじん<br>黄ピーマン                     | たまねぎ<br>えのきたけ<br>なす えだまめ       | こめ<br>さとう<br>りんごのタルト            | あぶら<br>マヨネーズ       | 735<br>25.7<br>1.7 | <br>まめ            |
| 20<br>(金)   | ごはん                        | なすとかぼちゃのみそしる<br>トントんれんこん<br>ぶどう     | はし         | とうふ みそ<br>あぶらあげ<br>ふたにく   | ぎゅうにゅう                       | かぼちゃ<br>れんこん<br>ねぎ<br>えだまめ ぶどう    | なす たまねぎ<br>れんこん<br>えだまめ        | こめ<br>でんぶん<br>さとう               | あぶら                | 766<br>28.0<br>2.3 | <br>たまご           |
| 24<br>(火)   | ごはん                        | とうふ汁<br>さんまのみぞれ煮<br>くさわかめあえ         | はし         | とりにく<br>とうふ<br>かまぼこ       | ぎゅうにゅう<br>くさわかめ<br>さんま       | にんじん<br>ねぎ                        | たまねぎ<br>えのきたけ<br>きゅうり キャベツ     | こめ                              |                    | 717<br>28.1<br>2.0 | <br>いも            |
| 25<br>(水)   | 【パクっとうべ給食】<br>パン<br>りんごジャム | 鶏肉ときのこのスープ<br>マトウダイのフライ<br>なすのイタリアン | はし<br>スプーン | とりにく<br>マトウダイ<br>ベーコン     | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>ピーマン<br>トマト パセリ           | たまねぎ<br>えのきたけ<br>しめじ なす        | パン<br>りんごジャム                    | あぶら<br>オリーブゆ       | 750<br>28.7<br>3.2 | <br>乳製品           |
| 26<br>(木)   | 麦ごはん                       | ポークカレー<br>キャベツのごま酢炒め<br>みかんゼリー      | スプーン       | ふたにく<br>ベーコン              | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>ブロッコリー                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>ちやし            | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>みかんゼリー        | あぶら<br>カレールウ<br>ごま | 777<br>23.0<br>2.4 | <br>魚介類           |
| 27<br>(金)   | ごはん                        | 秋なすの照り煮<br>五目あつやきたまご<br>びりからきゅうり    | はし         | ふたにく<br>あつやきたまご<br>ちくわ みそ | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>さやいんげん                    | なす<br>たまねぎ<br>きゅうり             | こめ<br>こんにゃく<br>さとう              | こまあぶら<br>あぶら       | 691<br>26.6<br>2.4 | <br>くだもの          |
| 30<br>(月)   | ごはん                        | 春雨スープ<br>魚のケチャップいため<br>鉄分ヨーグルト      | はし<br>スプーン | ふたにく<br>ホキ                | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト              | にんじん<br>ねぎ<br>ピーマン                | たまねぎ<br>キャベツ ちやし<br>だけのこ       | こめ さとう<br>はるさめ<br>でんぶん          | あぶら                | 748<br>27.6<br>1.6 | <br>まめ            |

\*牛乳は毎日つきます。

\*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

9月25日(水)は「パクっとうべ給食」です。  
万倉なすを使った「なすのイタリアン」が登場します。



学校給食が子どもたちの心と体の  
栄養になりますように☆

