



令和6年9月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
2 (月)	米飯			米		730	食感を楽しもう 「きゅうりとつぼ漬 けの和え物」
	牛乳	牛乳				25.8	
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜	大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 酒 みりん 塩	296	
	チンゲン菜入り香味炒め	豚肉	生姜 にんにく にんじん キャベツ しめじ きくらげ チンゲンサイ	大豆油 ビーフン	中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
3 (火)	米飯			米		807	カレーを食べて 暑い夏を乗り切ろう
	ポークカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 とりがらスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	27	
	牛乳	牛乳				420	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング		
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩		
4 (水)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		800	こんにゃくを知ろう 「洋風おでん」
	チーズ	チーズ				37.2	
	牛乳	牛乳				530	
	洋風おでん	ウインナー 鶏肉	にんじんこんにゃく たまねぎ	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ とうもろこし	マヨネーズ低カロリー			
5 (木)	米飯			米		799	ふるさと給食の日 「黒半べんのフライ」 
	牛乳	牛乳				29.8	
	黒半べんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩	441	
	生揚げの煮物	鶏肉 生揚げ	生姜 にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 みりん かつおだし フィッシュカルシウム		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 にんじん もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
6 (金)	麦入り米飯(5%)			米 麦		749	栄養たっぷり豚肉 「焼き肉」
	牛乳	牛乳				29.6	
	焼き肉	豚肉	生姜 にんにく りんごペースト たまねぎ ピーマン 黄ピーマン	大豆油	醤油 酒 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉 ナムルドレッシング	466	
	ナムル		にんじん だいずもやし 小松菜 たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん ごま油	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ		
	卵スープ	鶏卵 豆腐 わかめ					
9 (月)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		825	初めての料理 「チリコンカン」 
	牛乳	牛乳				32.7	
	チリコンカン	牛肉 豚肉 大豆 ミックスビーンズ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	大豆油	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう チリパウダー 醤油 フィッシュカルシウム	450	
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ 赤ピーマン	じゃがいも 大豆油	和風乳化ドレッシング 塩 こしょう		
	フライドポテト						
10 (火)	米飯			米		825	オクラを食べよう 「なめたけあえ」
	牛乳	牛乳				28.2	
	肉じゃが	豚肉	糸こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシウム	370	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 でんぷん	酢 みりん かつおだし 醤油 塩		
	なめたけあえ	わかめ	オクラ なめたけ				
11 (水)	米飯			米		864	韓国の料理 「チャプチェ」
	牛乳	牛乳				29.8	
	チャプチェ	豚肉 鶏卵	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たら しいたけ たけのこ	大豆油 ごま油 砂糖 春雨 でんぷん	醤油 こしょう 酒 塩 中華スープの素 コチジャン	369	
	春巻	鶏肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	大豆油 でんぷん 春雨 小麦粉 砂糖	醤油 オイスターソース 塩		
	とうがんスープ	鶏肉	にんじん とうがん 小松菜 根深ねぎ	ごま油 でんぷん	とりがらスープ 醤油 中華スープの素 酒 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
12 (木)	ソフトめん			ソフトめん		824	レモンの爽やかさ 「ゼリーよせ」
	ミートソース	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン ナツメグ ウスターソース スープストック とりがらスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	30.9	
	牛乳	牛乳				441	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり 赤ピーマン		コールスロードレッシング		
	ゼリーよせ		パインアップル缶 レモン	砂糖 はちみつ			
13 (金)	米飯			米		862	沖縄県の料理 「ゴーヤチャンプルー」
	牛乳	牛乳				35.4	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 鶏卵 かつお節	ゴーヤ たまねぎ にんじん もやし	大豆油 ごま油	塩 こしょう 酒 オイスターソース 醤油 みりん 昆布だし 中華スープの素 塩 こしょう	437	
	枝豆コロッケ		えだまめ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油			
	みそ汁	わかめ 油揚げ みそ	キャベツ えのきたけ 根深ねぎ		かつおだし いりこだし		



令和6年9月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考	
17 (火)	米飯			米		830 28.1 499	 十五夜献立 「月見団子」	
	ふりかけ				ひじきふりかけ			
	牛乳	牛乳						
	豚肉	豚肉	にんじん たけのこ しいたけ 大根 グリンピース	大豆油 里芋 砂糖 でんぶん	かつおだし 酒 みりん 醤油 フィッシュカルシウム			
	大根のそぼろ煮							
18 (水)	野菜のツナ炒め	まぐろ油漬	小松菜 白菜 にんじん	ごま油 ごま うるち米 もち米 砂糖 でんぶん	酢 醤油 塩 醤油	843 27.7 374	栄養豊富なかぼちゃ 「かぼちゃのサンド フライ」 	
	月見団子							
	ミルク食パン	スキムミルク			パン			
	チョコレートクリーム				チョコレートクリーム			
	牛乳	牛乳						
19 (木)	かぼちゃのサンドフライ		かぼちゃ たまねぎ	パン粉 大豆油 砂糖 でんぶん 小麦粉	醤油 ウスターソース	829 32.6 471	暑い季節に 食べやすい献立 「リャンパン」 	
	アーモンドサラダ		キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリ にんじん た まねぎ レタス トマト	アーモンド	シーザードレッシング とりがらスープ スープス トック 塩 薄口醤油 こ しょう			
	ミネストローネ	鶏肉 ベーコン			大豆油 マカロニ			
	米飯				米			
	牛乳	牛乳						
20 (金)	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にん じん たけのこ たまねぎ 根深 ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油	中華スープの素 酒 オイ スターソース マーボー豆 腐の素 醤油 フィッシュ カルシウム 赤唐辛子粉 青じそドレッシング	814 30.9 467	人気の献立 「鶏肉の吉野揚げ」	
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨				
	杏仁かん	牛乳 寒天	黄桃缶	パイナップル缶	砂糖			
	米飯				米			
	牛乳	牛乳						
24 (火)	鶏肉の吉野揚げ	鶏肉		小麦粉 でんぶん 大 豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカル シウム みりん ウスター ソース	831 35.1 460	スパイスを味わおう 「ドライカレー」	
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚 げ	にんじん たけのこ こんにやく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし フィッ シュカルシウム			
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩			
	減量ナン			ナン				
	ドライカレー	豚肉 牛肉 レンズ 豆 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん ピーマン りんごペースト トマト グリンピース	大豆油	赤ワイン 塩 こしょう スープストック ガラムマ サラ チリパウダー ター メリック カレー粉 フィッシュカルシウム 中 濃ソース 醤油			
25 (水)	牛乳	牛乳				852 25.4 443	食感を楽しもう 「茎わかめサラダ」 	
	ポテトサラダ		赤ピーマン キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネー ズ低カロリー	こしょう			
	キウイフルーツ		キウイフルーツ					
	米飯				米			
	牛乳	牛乳						
26 (木)	コロケ	牛肉 大豆	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パ ン粉 小麦粉 でんぶ ん 大豆油	醤油	849 31.6 372	魚を食べよう 「さばの塩焼き」	
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこ し にんじん	ごま	和風乳化ドレッシング			
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう しいた け えのきたけ 葉ねぎ	ごま油	かつおだし いらこだし 酒 みりん フィッシュカ ルシウム 塩			
	米飯				米			
	牛乳	牛乳						
27 (金)	さばの塩焼き	さば	こんにやく にんじん ごぼう 枝豆	砂糖 じゃがいも	塩 かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	755 32.7 451	ピリ辛のあんが おいしい 「唐しみぞ あんかけ」	
	野菜の含め煮	豚肉	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし			
	野菜の磯香和え	のり						
	うどん			うどん				
	唐しみぞあんかけ	豚肉 みそ	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ たけのこ しいたけ 根深 ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま油	塩 酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 フィッシュカ ルシウム			
30 (月)	パンパンジー	鶏ささみ油漬	キャベツ きゅうり	ごま	赤唐辛子粉 ごまドレッシ ング	784 30.4 519	ごまの栄養を いただく 「野菜のごま酢 和え」 	
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	ヨーグルト							
	麦入り米飯(5%)				砂糖			
	牛乳	牛乳			米 麦			
30 (月)	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ	にんにく にんじん たまねぎ 葉ねぎ	大豆油 砂糖	カレー粉 トマトケチャッ プ 酒 醤油 かつおだし	784 30.4 519	ごまの栄養を いただく 「野菜のごま酢 和え」 	
	野菜のごま酢和え		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま 砂糖	醤油 酢			
	あさりの佃煮	あさり佃煮						

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。
 ※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。献立表を確認し十分に注意してください。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、
 「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社