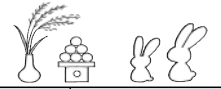


令和6年9月 給食献立表



中学校

A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		807	カレーを食べて 暑い夏を乗り切りよう
	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		
3 (火)	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		
3 (火)	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		
4 (水)	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			
4 (水)	米飯			米		799	ふるさと給食の日 「黒はんぺんのフライ」
	牛乳	牛乳				29.8	
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 でんぶ	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		
5 (木)	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		
5 (木)	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 ビーマン 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	鶏卵 豆腐 わかめ	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	でんぶん ごま油	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ		
6 (金)	卵スープ						
6 (金)	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 ミックスピーンズ 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		和風乳化ドレッシング		
9 (月)	フライドポテト			じゃがいも 大豆油	塩 こしょう		
9 (月)	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 でんぶん	酢 みりん かつおだし 醤油 塩		
10 (火)	なめたけあえ	わかめ	オクラ なめたけ				
10 (火)	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 でんぶん	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 でんぶん 春雨 小麦粉 砂糖	醤油 オイスターソース 塩		
11 (水)	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 でんぶん	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		
11 (水)	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		コールスロウドレッシング		
12 (木)	ゼリーよせ		パイナップル缶 レモン	砂糖 はちみつ			
12 (木)	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 でんぶ	大豆油		
13 (金)	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		
13 (金)	米飯			米		830	十五夜献立 「月見団子」
	ふりかけ				ひじきふりかけ	28.1	
	牛乳	牛乳				499	
	大根のそぼろ煮	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	かつおだし 酒 みりん 醤油 フィッシュカルシウム		
	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	酢 醤油 塩 醤油		
月見団子							



令和6年9月 給食献立表



中学校

A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)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		843	栄養豊富なかぼちゃ「かぼちゃのサンドフライ」
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		27.7	
	牛乳	牛乳				374	
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 大豆油 砂糖 でんぷん 小麦粉	醤油 ウスターソース		
	アーモンドサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	アーモンド	シーザードレッシング		
ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	にんにく セロリ にんじん た まねぎ レタス トマト	大豆油 マカロニ	とりがらスープ スープス トック 塩 薄口醤油 こ しょう			
18 (水)	米飯			米		829	暑い季節に 食べやすい献立 「リャンバン」
	牛乳	牛乳				32.6	
	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	471	
リャンバン	ハム	レタス きゅうり	春雨				
杏仁かん	牛乳 寒天	黄桃缶 バインアップル缶	砂糖				
19 (木)	米飯			米		814	人気の献立 「鶏肉の吉野揚げ」
	牛乳	牛乳				30.9	
	鶏肉の吉野揚げ	鶏肉		小麦粉 でんぷん 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	467	
	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			
20 (金)	減量ナン			ナン		831	スパイスを味わおう 「ドライカレー」
	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	35.1	
	牛乳	牛乳				460	
	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					
24 (火)	米飯			米		852	食感を楽しもう 「茎わかめサラダ」
	牛乳	牛乳				25.4	
	コロッケ	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	443	
	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	白ごま	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 いりこだし 酒 みりん フィッシュカ ルシウム 塩			
25 (水)	米飯			米		849	魚を食べよう 「さばの塩焼き」
	牛乳	牛乳				31.6	
	さばの塩焼き	さば			塩	372	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにやく にんじん ごぼう 枝豆	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
野菜の磯香和え	のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし			
26 (木)	うどん			うどん		755	ピリ辛のあんが おいしい 「唐しそ あんかけ」
	唐しそあんかけ	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	32.7	
	牛乳	牛乳				451	
	パンバンジー	鶏ささみ油漬け	キャベツ きゅうり	ごま	赤唐辛子粉 ごまドレッシ ング		
ヨーグルト	ヨーグルト		砂糖				
27 (金)	麦入り米飯(5%)			米 麦		784	ごまの栄養を いただく 「野菜のごま酢 和え」
	牛乳	牛乳				30.4	
	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 醤油 酢	519	
	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			
あさりの佃煮	あさり佃煮						
30 (月)	米飯			米		816	洋食を味わおう 「ハッシュドポー クソース」
	牛乳	牛乳				25.3	
	ハッシュドポークソース	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 マッシュルーム トマト ピューレ りんごペースト グリ ンピース	マーガリン じゃがい も 生クリーム	赤ワイン トマトケチャッ プ 塩 こしょう チャッ プ スープストック ウス ターソース ハヤシルウ デミグラスソース フィッ シュカルシウム とりがら スープ	397	
	コーンサラダ		とうもろこし きゅうり キャ ベツ		コールスロドレッシング		
バインアップル缶		バインアップル缶					

※ 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され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