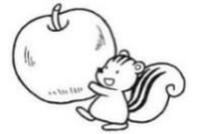


令和6年

蒲原中学校 9月学校給食予定献立表



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
2 月	かき揚げうどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん えのきたけ しいたけ 玉ねぎ 春菊	うどん 砂糖 でん粉 植物油 小麦粉 コーンスターチ	【野菜を食べよう】 うどんのつゆや和え物にはも ちろん、かき揚げにも野菜が たくさん入っています。		
	牛乳	牛乳			857kcal		
	即席漬け	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	31.4g 31.5g 3.0g		
	スイートポテト	豆乳		さつまいも 砂糖 じゃがいも ショートニング 植物油 米粉			
3 火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【魚を食べよう】 さばには、体をつくるもととな るたんぱく質たっぷり！		
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でん粉	754kcal		
	ごま和え		もやし 小松菜 にんじん	砂糖 ごま	31.5g 26.3g 2.3g		
	のっぺい汁	豆腐 鶏肉	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	里芋 でん粉			
4 水	カレーライス	豚肉 スキムミルク	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	精米 精麦 植物油 じゃがいも	【暑さに負けない食べ物】 疲労回復効果のある豚肉！		
	牛乳	牛乳			769kcal		
	小松菜とコーンのソテー	ベーコン	小松菜 コーン	植物油	24.7g 20.8g 1.4g		
	青りんごゼリー		りんご	砂糖			
5 木	わかめごはん 牛乳	わかめ		精米	【給食の味付けのひみつ】 レモン 酸味：唐揚げレモンソー ス		
	鶏の唐揚げレモンソース	鶏肉	生姜 にんにく レモン	でん粉 小麦粉 植物油 砂糖	753kcal		
	和風サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	31.0g 23.1g 2.4g		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ 小松菜				
6 金	米粉入りロールパン 牛乳	牛乳		米粉入りロールパン	【静岡県の食べ物】 豚肉、おでん粉、もやしなど		
	和風焼きそば	豚肉 いか おでん粉	キャベツ もやし にんじん 生姜	焼きそばめん 植物油	734kcal		
	ワンタンスープ	肉入りワンタン	コーン 根深ねぎ にんじん	ごま 植物油	29.1g 21.0g 3.1g		
	豆乳プリン	豆乳		砂糖 ショートニング			
9 月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【手をしっかり洗おう】 指のすき間や爪周りは汚 れが残りにくいので、しっかり 洗いましょう。		
	メンチカツ	鶏肉 牛肉 豚肉	玉ねぎ	植物油 豚脂 パン粉 砂糖 小麦粉	762kcal		
	チーホーサイ	豚肉	生姜 にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 にはら	砂糖 植物油 春雨	27.2g 26.1g 2.0g		
	冬瓜スープ	鶏肉 豆腐	冬瓜 にんじん しいたけ 根深ねぎ	でん粉			
10 火	アーモンドトースト			食パン マーガリン 砂糖 アーモンド	【人気メニュー】 アーモンドトーストは香りも良 いですね♪		
	牛乳	牛乳			772kcal		
	ポトフ	ウインナー 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	29.3g 33.9g 2.0g		
	ヨーグルト	乳製品	寒天	砂糖			
11 水	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【ふるさと給食】 黒はんぺん、キャベツ、青の り、葉ねぎ、緑茶などが静岡 県で作られたものです。		
	黒はんぺんのフライ	さば いわし たら		植物油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	750kcal		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		キャベツ きゅうり つぼ漬け	ごま	28.4g 19.8g 2.6g		
	静岡汁	青のりボール 豆腐 みそ	葉ねぎ にんじん 玉ねぎ				
12 木	お茶クリーム大福	乳製品	白いんげん豆 緑茶	砂糖 もち粉 上新粉 練乳	30.1g 22.5g 2.3g		
	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【給食の味付けのひみつ】 酸味 酢：白身魚と野菜の中華 煮		
	白身魚と野菜の中華煮	さわら	玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン	でん粉 じゃがいも 植物油 砂糖	734kcal		
	チンゲン菜入りスープ	鶏肉 ベーコン 豆腐	小松菜 もやし	植物油	32.3g 25.4g 1.8g		
13 金	ソフトめんなす入りミートソース	牛肉 豚肉 チーズ	なす 生姜 にんにく 玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム しめじ	ソフトめん 植物油	【お楽しみメニュー】 シューアイスは何味でしょう？ チョコ？ バニラ？		
	牛乳	牛乳			772kcal		
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	ドレッシング	32.3g 25.4g 1.8g		
	シューアイス	卵 乳製品		ファットスプレッド 小麦粉 砂糖 ショートニング			

ふるさと給食





令和6年
蒲原中学校 9月学校給食予定献立表



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい エネルギー			
					たんぱく質	脂質	塩分	
17 火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【おなかをきれいにする食べ物】 大豆、ごぼう、こんにゃく、れんこん	831kcal		
	厚焼卵	卵		砂糖 植物油 でん粉				
	五目豆	大豆 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	砂糖				
	いものこ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく 大根 にんじん 根深ねぎ	里芋				
	お月見団子	豆乳	いんげん豆	砂糖 米粉 さつまいも 砂糖	34.0g	23.7g	2.4g	
18 水	チャーハン	焼豚	根深ねぎ	精米 植物油	【給食の味付けのひみつ】 香り ごま油:チャーハン	761kcal		
	牛乳	牛乳						
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	植物油 豚脂 でん粉 砂糖				
	中華コーンスープ	卵 鶏肉	コーン にんじん ほうれん草	でん粉	27.8g	24.6g	3.6g	
19 木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【静岡県の食べ物はなにか な?】	742kcal		
	生揚げのカレー炒め	生揚げ 豚肉	玉ねぎ にんにく 葉ねぎ	植物油 砂糖				
	野菜スープ	ベーコン	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ	植物油				
	納豆	大豆 かつお節		砂糖	33.0g	25.6g	2.7g	
20 金	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【あごをきたえる食べ物はなに かな?】 ごぼうをよくかんで食べよう	784kcal		
	揚げじゃがぎんびら	豚肉	生姜 にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも 植物油 砂糖 ごま				
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 根深ねぎ	里芋				
	麻婆丼	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく にんじん 根深ねぎ	精米 精麦 砂糖 でん粉	【暑さに負けない食べ物】 香辛料を効かせた麻婆豆腐で 食欲UP!!!	753kcal		
牛乳	牛乳							
もやしとにらのソテー	ベーコン	もやし にら キャベツ	植物油					
	マンゴープリン	マンゴー 乳製品		砂糖 ココナッツ	33.3g	23.1g	2.6g	
25 水	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【秋が旬の食材を楽しもう】 「さんま」漢字で書けるかな?	744kcal		
	さんまの蒲焼き	さんま		でん粉 植物油 砂糖 ごま				
	おひたし		にんじん もやし 小松菜					
	なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	なめこ 根深ねぎ		29.8g	26.6g	2.4g	
26 木	マーガリン入りロールパン 牛乳	牛乳		マーガリン入りロールパン	【秋が旬の食材を楽しもう】 きのこは秋が旬!	789kcal		
	オムレツきのこソース	卵	玉ねぎ しめじ えのきたけ	砂糖 植物油				
	こふき芋			じゃがいも				
	肉団子スープ	肉団子	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜		28.8g	31.2g	3.4g	
27 金	肉みそひじき丼	豚肉 ひじき みそ	玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜	精米 精麦 植物油 砂糖 でん粉	【おなかをきれいにする食べ物】	754kcal		
	牛乳	牛乳						
	切干大根の煮物	さつまあげ	切干大根 にんじん	砂糖				
	豆腐とじゃがいものスープ	鶏肉 豆腐	ほうれん草	じゃがいも でん粉 植物油	33.3g	19.1g	2.6g	
30 月	ツナカレーピラフ	まぐろ油揚げ	玉ねぎ にんじん にんにく	精米 パター	【骨や歯を丈夫にする食べ物】 牛乳にはカルシウムが豊富に 含まれます。	798kcal		
	牛乳	牛乳						
	かぼちゃのグラタン	おから 豆乳 大豆粉	かぼちゃ 玉ねぎ	ショートニング じゃがいも 米粉 砂糖				
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん	じゃがいも	32.4g	28.3g	2.7g	

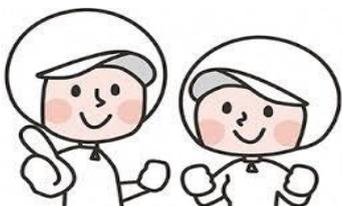
※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

★調理員募集★



蒲原中学校では、パート調理員を募集しています!

興味のある方はお気軽に、学校または学校給食課(Tel:354-2551)までご連絡ください。

○仕事内容:調理補助作業

○勤務:週2.3日程度、午前中の4時間

ぜひお気軽にお問い合わせください! 栄養士 岡野