

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<br>歯など体をつくる | 体の調子を整え<br>病気から体を守る                    | 働く力・体内の<br>エネルギーになる              | 献立のねらい<br>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<br>玉ねぎ 春菊              | うどん 砂糖 でん粉 植物油<br>小麦粉 コーンスターチ    | 【野菜を食べよう】<br>うどんのつゆや和え物にはも<br>ちろん、かき揚げにも野菜が<br>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<br>ショートニング 植物油 米粉 |  |    |    |
| 3月  | 麦入りごはん 牛乳       | 牛乳                 |  | 精米 精麦                            | 【魚を食べよう】<br>さばには、体をつくるもととな<br>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<br>こんにゃく 根深ねぎ         | 里芋<br>でん粉                        |  |    |    |
| 4月  | 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】<br>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月  | わかめごはん 牛乳       | わかめ                |  | 精米                               | 【給食の味付けのひみつ】<br>レモン 酸味：唐揚げレモンソー<br>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月  | 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】<br>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】<br>指のすき間や爪周りは汚<br>れが残りにくいので、しっかり<br>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<br>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<br>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月 | アーモンドトースト       |                    |  | 食パン マーガリン 砂糖<br>アーモンド            | 【人気メニュー】<br>アーモンドトーストは香りも良<br>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月 | 麦入りごはん 牛乳       | 牛乳                 |  | 精米 精麦                            | 【ふるさと給食】<br>黒はんぺん、キャベツ、青の<br>り、葉ねぎ、緑茶などが静岡<br>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<br>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月 | 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                    |  |    |    |
|     | 麦入りごはん 牛乳       | 牛乳                 |  | 精米 精麦                            | 【給食の味付けのひみつ】<br>酸味 酢：白身魚と野菜の中華<br>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<br>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                              | 30.1g   22.5g   2.3g                                       |    |    |
| 13月 | 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<br>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】<br>シューアイスは何味でしょう？<br>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<br>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<br>歯など体をつくる | 体の調子を整え<br>病気から体を守る       | 働く力・体内の<br>エネルギーになる    | 献立のねらい<br>エネルギー                           |         |      |  |
|------------|-----------------|--------------------|---------------------------|------------------------|---|---------|------|--|
|            |                 |                    |                           |                        | たんぱく質                                     | 脂質      | 塩分   |  |
| 17<br>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】<br>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<br>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】<br>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<br>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<br>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<br>玉ねぎ     | 植物油                    |   |         |      |  |
|            | 納豆              | 大豆 かつお節            |                           | 砂糖                     | 33.0g                                     | 25.6g   | 2.7g |  |
| 20<br>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<br>かな?】<br>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<br>いんげん | じゃがいも 植物油 砂糖 ごま        |   |         |      |  |
|            | 豚汁              | 大豆 かつお節            | 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】<br>香辛料を効かせた麻婆豆腐で<br>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<br>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】<br>「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<br>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】<br>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<br>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<br>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】<br>牛乳にはカルシウムが豊富に<br>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<br>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 |  |

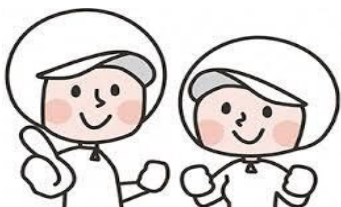
※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※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