

令和6年度  
9月給食目標

### 9月給食献立予定表

市貝中学校

・好き嫌いをしないでバランスよく食べよう

・自分の仕事に責任をもとう

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
								
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
2 (月)	夏野菜入りハヤシライス (夏野菜入りハヤシソース)	豚肉		たまねぎ にんじん なす 枝豆 トマト しょうが にんにく		米		902 27.9 27.9
	牛乳	牛乳				小麦粉 砂糖 でんぷん	サラダ油 豚脂	
	サラダニソア	卵 まぐろ		きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん		砂糖	フレンチドレッシング (卵)	
	シークワサーゼリー			シークワサー果汁		砂糖		
3 (火)	ごはん					米		940 34.9 30.6
	牛乳	牛乳						
	チンジャオロウスー	豚肉		たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく		砂糖	サラダ油	
	里芋のサラダ	かまぼこ		とうもろこし きゅうり		里芋	ごま ノンエッグマヨ	
4 (水)	ワンタンスープ	豚肉		キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ		小麦粉	なたね油 ラード	898 29.1 27.1
	塩昆布ごはん		塩こんぶ	枝豆		米	ごま	
	牛乳	牛乳						
	県産豚肉コロッケ・ソース	豚肉 大豆		たまねぎ		じゃがいも 小麦粉	サラダ油	
5 (木)	磯辺和え		のり	ほうれん草 にんじん		砂糖	サラダ油	833 37.8 34.2
	小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜				
	食パン・キャラメルパテ		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 キャラメル	ショートニング マーガリン	
	牛乳	牛乳						
6 (金)	鶏肉のガーリックマヨやき	鶏肉		にんにく パセリ		パン粉	サラダ油 ノンエッグマヨ	844 32.1 23.9
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		ブロッコリー キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	
	肉団子のクリームスープ	鶏肉 豚肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 全粉乳	たまねぎ にんじん ほうれん草		でんぷん 小麦粉 砂糖	油	
	わかめ麦ごはん		わかめ			米 麦		
9 (月)	牛乳	牛乳						846 32.2 23.1
	いわしの梅煮	いわし		うめぼし		砂糖 でんぷん		
	チーズ入りマカロニサラダ	ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり		マカロニ	和風ドレッシング	
	韓国風みそ汁	鶏肉 豆腐 みそ		たまねぎ にんじん ねぎ にんにく		里芋	ごま ごま油	
10 (火)	ごはん					米		843 28.8 21.7
	牛乳	牛乳						
	白身魚フライ・ソース	ホキ				パン粉 小麦粉	サラダ油	
	かまぼこ入りサラダ	かまぼこ		小松菜 キャベツ とうもろこし		砂糖	ごま	
11 (水)	どさんこ汁	豚肉 みそ		にんじん たまねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが		じゃがいも	ごま油	839 33.4 27.3
	ごはん					米		
	牛乳	牛乳						
	鶏肉のにらソースかけ	鶏肉		にら にんにく しょうが		砂糖 でんぷん	サラダ油	
12 (木)	ツナサラダ	まぐろ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし			ノンエッグマヨ	846 28.5 32.0
	たっぷり野菜のタンタンスープ	豚肉 みそ		キャベツ にんじん しめじ ねぎ 小松菜 にんにく しょうが		春雨	ごま サラダ油	
	シュガートースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	
	牛乳	牛乳				砂糖		
13 (金)	ミモザサラダ	卵 ハム		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		砂糖	和風ドレッシング 油	895 26.1 21.9
	ポークビーンズ	豚肉 白いんげん豆		たまねぎ にんじん トマト		じゃがいも	サラダ油	
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					
	麦ごはん					米 麦		
13 (金)	牛乳	牛乳						895 26.1 21.9
	チキンカレー	鶏肉 大豆		たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが		じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 豚脂	
	海藻サラダ		わかめ くわかめ とさかのり ふのり こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり		青じそドレッシング		
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳		もも あんず		さとう 水あめ		

※献立は、材料購入の都合により急遽変更することがあります。

令和6年度  
9月給食目標

・好き嫌いをしないでバランスよく  
食べよう

・自分の仕事に責任をもとう

主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
1群	2群	3群	4群	5群	6群	

曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
----	----	-------	-----	------	-------	------	----	--

**\* 十五夜給食 \***

17 (火)	さつまいもごはん					米 さつまいも	サラダ油 ごま	965 32.7 33.3
	牛乳		牛乳					
	さばの竜田揚げ	さば		しょうが		でんぷん 米粉	サラダ油	
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	とうもろこし にんじん ブロccoli			香りごまドレッシング	
	みそけんちん	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜		里芋	サラダ油	
お月見ゼリー(梨ゼリー)			梨果汁		砂糖			
18 (水)	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん たまねぎ		米	バター	944 25.0 33.1
	牛乳		牛乳					
	5種の野菜グラタン	豆乳 おから 大豆		たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草		じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん 水あめ	油	
	花野菜とパスタのサラダ	まぐろ		にんじん きゅうり とうもろこし ブロccoli		マカロニ	和風ドレッシング	
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		しいたけ にんじん ほうれん草 たまねぎ キャベツ		じゃがいも		
19 (木)	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング マーガリン	807 33.1 25.3
	牛乳		牛乳					
	チキンナゲット③	鶏肉 大豆 おから				パン粉 砂糖 小麦粉	油	
	チーズ入りフレンチサラダ	ささみ	チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん			フレンチドレッシング (卵)	
	ツナとトマトのスパゲティ	まぐろ		たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト		スパゲティ	サラダ油	
20 (金)	三色ごはん (とりそぼろ・たまごそぼろ・ ほうれん草のごま和え)	鶏肉 卵 かつお節		ほうれん草 しょうが		米 砂糖	サラダ油 ごま	882 34.8 23.4
	牛乳		牛乳					
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん たまねぎ		じゃがいも		
	アセロラゼリー			アセロラ果汁		砂糖		
24 (火)	ごはん・お魚ふりかけ	かつお節	のり こんぶ	かぼちゃ		米 砂糖 じゃがいも	ごま	813 30.4 20.7
	牛乳		牛乳					
	たまごやき	卵				砂糖	油	
	ひじきの五目炒り煮	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん ごぼう 枝豆 こんにゃく		砂糖	サラダ油	
	ひつつみ汁	鶏肉 油揚げ なた		にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく		ひつつみ	サラダ油	
25 (水)	かきあげ丼 (野菜かきあげ・天井のたれ)			たまねぎ にんじん ごぼう 春菊		米		906 24.8 30.2
	牛乳		牛乳			小麦粉 砂糖	油	
	ささみと野菜のサラダ	ささみ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし パセリ		棒々鶏ドレッシング	ノンエッグマヨ	
	いものこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく		里芋	サラダ油	
26 (木)	豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳 かまぼこ	こんぶ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 小松菜		中華麺 でんぷん	サラダ油 ごま油	800 32.4 28.0
	牛乳		牛乳					
	かんぴょうサラダ	ハム		大根 きゅうり かんぴょう			ごま ノンエッグマヨ	
	たこやき	たこ		しょうが キャベツ ねぎ		小麦粉 あげ玉 砂糖	サラダ油	
27 (金)	いりこ菜めし(麦ごはん)	かつお節 みそ	しらす	広島菜 京菜 だいこん菜		米 麦 砂糖 でんぷん	ごま	835 32.6 22.1
	牛乳		牛乳					
	豚肉しゅうまい②	豚肉		たまねぎ しょうが		砂糖 小麦粉	油	
	のり酢和え	まぐろ	のり	ほうれん草			ごま	
	せんべい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 大根 ごぼう しめじ ねぎ		せんべい	サラダ油	
30 (月)	ごはん					米		940 38.0 29.3
	牛乳		牛乳					
	鶏のからあげ	鶏肉		しょうが にんにく		でんぷん	サラダ油	
	切干大根の煮つけ	鶏肉 油揚げ さつまあげ		切干大根 にんじん しいたけ		砂糖	サラダ油	
	かきたま汁	豆腐 卵 みそ		にんじん たまねぎ ほうれん草 えのきたけ		でんぷん		

＜生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g～42g	18g～27g	2.5g未満
873Kcal	31.3g	27.1g	3.0g

＜今月の栄養価平均値＞