

9月 献立予定表

● 今月の目標 丈夫な体を作ろう ●

令和6年

栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主 食	は し の 日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき						1kcal	脂質
							主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		(kcal)	(g)
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩 相 当量
							魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・小魚 ・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂	(g)	(g)
3	火	麦ごはん	〇	〇	挽肉と夏野菜のカレー ひじきのマリネ	冷凍 みかん	豚肉 大豆ミート ハム	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ	きゅうり にんにく なす きゅうり コーン もやし みかん	米 大麦 米粉	油	784	18.9
													26.2	2.0
4	水	麦ごはん	〇	〇	さばのみそ煮 スタミナ納豆 ひつつみ汁		さば みそ 鶏肉 納豆	牛乳	にら 小松菜 人参	にんにく 生薑 ごぼう 白菜 椎茸 しめじ えのき ねぎ	米 大麦 ひつつみ 砂糖	油 ごま油	812	24.3
													34.3	2.9
5	木	食パン	〇	〇	タンドリーチキン ブロッコリーのアーモンド和え ラタトゥイユ	キャラメル クリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	アスパラ 小松菜 トマト ピーマン	コーン にんにく なす スズキニ 玉ねぎ エリンギ	パン 砂糖 マカロン	アーモンド 油 オリーブ油	779	26.8
													36.9	2.9
6	金	キャロット ピラフ	〇	〇	オムレツデミグラスソース マセドアンサラダ ラビオリスープ	ぶどう (巨峰)	卵 ハム 豚肉 ウィンナー	牛乳	人参 ピーマン	えのき 椎茸 きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ ぶどう	米 砂糖 じゃがいも 小麦 小麦粉	バター 油	777	24.0
													29.0	3.6
☆給食メモ☆ ぶどうの旬は8月から10月です。「巨峰」はそのおいしさから、ぶどうの王様と言われてます。ぶどうは体の調子を整えて疲れをとってくれます。旬の味を味わいましょう！														
9	月	ご飯	〇	〇	鯖の西京焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁	アーモンド 小魚	さわか 豚肉 豆腐 揚げ みそ	牛乳 わかめ かりん粉		玉ねぎ 生薑 ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 煮粉	油 アーモンド	800	25.0
													37.6	2.3
10	火	ご飯	〇	〇	鶏そぼろ丼の具 大学芋 沢煮焼	新メニューです♪	鶏肉 大豆	牛乳	人参 枝豆	生薑 椎茸 ごぼう たけのこ	米 砂糖 煮粉 水あめ さつま芋	油 ごま	891	26.4
													33.5	2.1
11	水	麦ごはん	〇	〇	鶏肉の香り焼き 切干大根のごま和え 豚汁	梨	鶏肉 豚肉 豆腐 揚げ みそ	牛乳	人参	にんにく 切干大根 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 梨 こんにゃく	米 大麦 砂糖	ごま油 油 ごま	748	18.1
													33.9	2.2
12	木	スパゲッティ ミートソース	〇	〇	さつま芋のサラダ わかったさんのアップルパイ	ミルク	豚肉 大豆ミート ハム	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	セロリ 玉ねぎ マカロン にんにく きゅうり りんご	スパゲッティ 砂糖 さつま芋	油	738	30.0
													29.3	2.4
☆給食メモ☆ 今日は「おはなし給食」です。「わかったさんのアップルパイ」という絵本に出てくるアップルパイを給食で作ります。りんごのコンポートを作りパイにしました。絵本も一緒に読んでみましょう！														
13	金	ご飯	〇	〇	しゅうまい 2個 春雨サラダ 麻婆豆腐		豚肉 ハム 豆腐 レバー 大豆ミートみそ	牛乳	人参 にら	キャベツ きゅうり もやし 生薑 葱 にんにく 玉ねぎ ねぎ 椎茸	米 小麦粉 煮粉 春雨 砂糖	ごま ごま油 油	825	24.1
													34.7	2.8
17	火	麦ごはん	〇	〇	さんま生姜煮 ブロッコリーとコーンのサラダ お月見汁	月見団子	さんま 鶏肉 かまぼこ	牛乳	アスパラ 人参	生薑 コーン 大根 椎茸 ねぎ	米 だんご 大麦	ドレッシング	796	21.7
													31.1	2.6
☆給食メモ☆ 今日は「お月見献立」です。十五夜は一年で一番きれいな月が見える日です。すすきや月見団子を飾って食べ物の収穫を感謝するなわらしがあります。														
18	水	ピタパン	〇	〇	かぼちゃコロッケ キャベツのフレンチサラダ チリコンカン	りんご	豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ	かぼちゃ 人参 トマト	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ マカロン 枝豆 にんにく りんご	ピタパン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	747	26.6
													26.3	3.5
19	木	ご飯	〇	〇	大根おろしハンバーグ 小松菜のごま和え なすのみそ汁	おはぎ	鶏肉 豚肉 揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	大根 玉ねぎ 生薑 にんにく もやし なす ねぎ	米 砂糖 おはぎ	ごま	860	22.6
													31.1	2.6
20	金	長崎 血うどん	〇	〇	血うどんの具 春巻き	フルーツ 杏仁	かまぼこ 豚肉 えび ぼたて	牛乳	チンゲン菜 にら 人参	椎茸 白菜 キャベツ 玉ねぎ みかん ハイン もも	砂糖 煮粉 小麦粉 春雨 杏仁豆腐	ごま油 油	841	39.6
													25.5	2.2
☆給食メモ☆ 今日は「長崎県の郷土料理献立」です。パプリカの種を袋の中で少し砕いて、野菜がたっぷり入った血うどんの具と一緒に食べてください。														
24	火	ご飯	〇	〇	揚げ餃子 2個 坦々春雨スープ 切干大根のナムル		豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 にら	キャベツ にんにく 生薑 ねぎ きゅうり もやし 切干大根	米 小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	729	24.4
													22.8	2.1
25	水	ご飯	〇	〇	鰻の揚げ煮 豆腐サラダ 里芋のみそ汁	ヨーグルト	鰻 豆腐 鰻肉 揚げ みそ	牛乳のり ちりめん ヨーグルト	小松菜	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 煮粉 砂糖 里芋	油	727	22.9
													31.4	2.1
26	木	焼きそば	〇	〇	ままかりのりごまフライ 2個 根菜サラダ	お米 りんご タルト	豚肉 ハム ままかり	牛乳 あおさ	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう れんこん きゅうり コーン	中華めん 小麦粉 砂糖 タルト	油 ごま	787	37.1
													31.4	3.5
27	金	ナン	〇	〇	チキンナゲット 2個 人参サラダ ドライカレー	冷凍パイ	鶏肉 ツナ 豚肉 大豆ミート レンズ豆	牛乳	人参 ピーマン トマト	きゅうり セロリ 玉ねぎ にんにく 生薑 ハイン	ナン 小麦粉 砂糖	油	780	28.7
													35.6	3.3
30	月	ご飯	〇	〇	ささみのレモンソースがけ 小松菜とちくわの和え物 いものこ汁	新メニューです♪	鶏肉 ちくわ 揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 煮粉 砂糖 芋もち	油 ごま油	820	21.4
													35.9	2.7
9月分給食費口座振替日は、9月30日(月)です。												平均	791	25.7
													31.5	2.6

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳)

エネルギー: 830kcal

たんぱく質: 摂取エネルギーの13~20%

脂質: 摂取エネルギーの20~30%

食塩相当量: 2.5g未満

9月12日 おはなし給食「わかったさんのアップルパイ」が登場します！

～あらすじ～

車が故障してこまっていたところを、ウサギのシロタさんに助けてもらったわかったさん。そこでシロタさんに、「このリングで、アップルパイを、作ってください。」とたのまれます。リスのナガオさんのけっこんしきのためのようですが、けっこんしきは今日！アップルパイは間に合うのか？ぜひ読んでみてください。



作: 寺村輝夫
絵: 永井都子
発行所: あかね書房