

# 令和6年 9月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	材 料 名										栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たんば く質g	脂質g	食塩g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	ごはん	牛乳	いわしのかんろ煮 小松菜のおひたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	いわしのかんろ煮 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま	721	27.3	20.9	3.6	
3	火	ごはん	牛乳	かぼちゃと厚揚げの煮物 わかめの酢の物	とりひき肉 豚ひき肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ ちりめん	かぼちゃ にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり すだち	米 さとう	油	756	29.5	19.1	2.8	
4	水	減量食パン	牛乳	焼きスパゲッティ 春巻き ヨーグルト	豚肉 削り節 春巻き	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ	食パン スパゲッティ	油	783	32.1	25.4	3.2	
5	木	(ごはん)	牛乳	親子どんぶり なます	とり肉 卵 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ 大根 きゅうり ゆず	米 さとう		720	29.3	19.8	3.1	
6	金	ごはん ひじきのり	牛乳	八宝菜 中華風和え物	豚肉 いか とりささみ	牛乳 わかめ ひじきのり	にんじん 小松菜	白菜 エリンギ たけのこ ヤングコーン たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	710	34.2	16.4	3.3	
9	月	ごはん	牛乳	五目豆 焼きししゃも きゅうりの香りづけ	大豆 とり肉 ちくわ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま油	830	38.3	24.3	3.3	
10	火	ごはん	牛乳	豚肉と卵の炒め物 ポークしゅうまい 手作りふりかけ	豚肉 いら玉子 しゅうまい かつお節	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん	たけのこ エリンギ もやし たまねぎ キャベツ	米 さとう	油 ごま	802	35.5	25.8	2.8	
11	水	食パン 大豆チョコペースト	牛乳	カレーうどん ハムサラダ	豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	食パン うどん	油 ドレッシング 大豆チョコペースト	784	32.4	31.0	4.3	
12	木	ごはん	牛乳	照り焼きチキン 粉ふきいも なすのふし麺汁	とり肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく なす たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん じゃがいも ふしめん		746	29.7	19.5	3.4	
13	金	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ 春雨のサラダ	厚揚げ 豚ひき肉 みそ とりささみ	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり もやし	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ドレッシング	801	31.1	23.1	2.3	
17	火	ごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんの揚げ煮	牛肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが	米 じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	油 ごま	810	27.3	24.9	2.3	
18	水	食パン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース ポイル野菜 パンブキンポターージュ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	食パン さとう		732	32.3	26.6	3.5	
19	木	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろ丼 沢煮わん	まぐろ いら玉子 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう ごま こんにゃく	ごま	786	34.1	27.9	3.1	
20	金	ごはん	牛乳	マーボーなす もやしのナムル	豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	734	28.8	20.7	3.4	
24	火	(ごはん)	牛乳	バターチキンカレー フルーツのヨーグルト和え	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース みかん もも パインアップル	米 じゃがいも さとう	油 バター	827	26.0	23.5	2.5	
25	水	食パン	牛乳	和風スパゲッティ ツナマヨオムレツ ポイル野菜	ベーコン ツナマヨオムレツ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう	しめじ たまねぎ キャベツ	食パン スパゲッティ	油 バター ドレッシング	788	34.4	29.7	3.7	
26	木	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬け かぼちゃとなすのみそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	きゅうり たまねぎ なす えのきたけ	米 でんぶん さとう	油	743	30.1	17.4	3.1	
27	金	ピラフ	牛乳	とり肉と野菜のつくね ワンタンのスープ	豚ひき肉 とりと野菜のつくね ベーコン ワンタン	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが たまねぎ 枝豆 たけのこ えのきたけ	米	油	731	28.3	24.7	4.0	
30	月	ごはん	牛乳	すきやき いんげんのごま和え 冷凍パイ	豚肉 牛肉 焼き豆腐	牛乳	ねぎ さやいんげん にんじん	白菜 たまねぎ 大根 しいたけ パインアップル	米 こんにゃく 焼きふ さとう	油 ごま	736	29.9	20.0	2.1	

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。