

9月予定献立表(中学校)

令和6年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養価			
		主 食	牛乳	お か ず	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	塩分 (g)	
					魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこと	穀類 いも 砂糖	油脂 種実				
3	火	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー 梨	チキンナゲット 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご なし	米 じゃがいも	カレールウ 油	852	29.6	2.9	
4	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	えび 豚肉 豆腐	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ パイン ながねぎ もも にんにく しょうが	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	882	32.9	3.3	
5	木	 給 食 中 止 日 												
6	金	きな粉揚げパン	○	若鶏ごま照り焼き さつまいもサラダ 野菜スープ	きなの 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	パン 砂糖 さつまいも ごま	ドレッシング 油	787	32.5	3.3	
9	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼きプリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		871	36.1	2.8	
10	火	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) キャベツのピリ辛みそ炒め 卵スープ	豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	842	30.1	3.3	
11	水	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ(2こ)(しょうゆ) ひじきとれんこんのサラダ 春雨スープ クリームコンフェ	ちくわ ハム 枝豆 豚肉	牛乳 ひじき 青のり わかめ	にんじん	もやし コーン ながねぎ れんこん	米 春雨 小麦粉 クリームコンフェ	油 ドレッシング	900	31.2	3.4	
12	木	ごはん (味つけのり)	○	さばの照り焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	さば 豆腐 みそ 油揚げ 豚肉 さつまあげ	牛乳 のり	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも		839	34.4	2.5	
13	金	黒糖食パン	○	ハンバーグアップルソース グリーンサラダ(焙煎ごまドレッシング) カレーポタージュ	鶏肉 枝豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	りんご きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 マカロニ	ドレッシング 油	943	38.1	4.3	
17	火	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス お月見ゼリー ゆで野菜(イタリアンドレッシング)	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし マッシュルーム りんご にんにく キャベツ	米 ゼリー	ハヤシルウ ドレッシング バター	922	34.3	3.4	
18	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	春巻き マーボーなす ワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳	にんじん こまつな	なす ながねぎ にんにく しょうが もやし	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	861	31.2	3.3	
19	木	ごはん	○	鮭の塩焼き かぶと豚肉の甘辛炒め かきたま汁 果汁ぶどうグミ	鮭 豆腐 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	かぶの葉 ほうれんそう にんじん	かぶ しいたけ ながねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 グミ	843	39.7	3.0	
20	金	テーブルロール	○	目玉焼き風オムレツ スパゲッティナポリタン コーンポタージュ	豚肉 卵	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ コーン	パン スパゲッティ	油	807	29.8	3.6	
24	火	ごはん	○	さばのみそ煮 ごま和え すまし汁 みかんクレープ	さば みそ なると 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ ながねぎ	米 クレープ	ごま	851	28.7	3.2	
25	水	ちゃーめん	○	肉だんご甘酢あん(2こ) 五目あんかけ 大学芋	かまぼこ なると 豚肉 さつまあげ うずら卵 肉だんご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが	ちゃーめん 片栗粉 さつまいも 砂糖	油 ごま油 ごま	914	31.6	4.3	
26	木	ごはん	○	手作りチキンカツ(ソース) ツナサラダ みそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし だいこん にんにく	米 小麦粉	ドレッシング 油	781	29.7	2.6	
27	金	コッペパン (パテチョコ)	○	ハムチーズピカタ 焼肉サラダ クリームポタージュ	ハム 卵 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 チョコ マカロニ しらたき	油 ごま ごま油	874	38.8	3.4	
30	月	ごはん	○	あじフライ(ソース) マカロニサラダ 白玉汁 ヨーグルト	あじ 鶏肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	きゅうり ながねぎ コーン	米 マカロニ もち	油 マヨネーズ	875	29.5	2.7	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											今月の平均値	855	32.9	3.3
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。											基準値	830	35.3	2.5