



2024年9月 一汁三菜給食献立表



			8/29(木)	8/30(金)
			始業式・HR (オンライン)	臨時休校
2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
切干大根の煮付 牛乳 豚天の生姜あろしあん マカロニサラダ 麦ご飯 澄まし汁	糸こんにゃくの炒め煮 牛乳 鶏肉とピーマンの肝油炒め 胡瓜と卵の中華和え 麦ご飯 中華スープ	ひじきの煮物 牛乳 鰻フライ 西瓜 麦ご飯 もやしのおかか和え 味噌汁	南瓜の煮物 牛乳 豚しゃぶ汁 とうもろしご飯 ほうれん草の炒め 澄まし汁	体育大会 会場設営
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
青切り昆布の煮物 牛乳 鶏の照り焼き ブロッコリーのゆずサラダ 麦ご飯 味噌汁	揚げ餃子 牛乳 豚玉炒め キャベツのゆかり和え 麦ご飯 わかめスープ	肉じゃが 牛乳 鯖のごま照り焼き オレンジジュース 麦ご飯 蓮根サラダ 味噌汁	ごぼうの土佐煮 牛乳 とろーりカツ丼 麦ご飯 グリーンサラダ 澄まし汁	ジャーマンポテト 牛乳 チリマヨチキン 麦ご飯 インゲンの塩昆布和え コンソメスープ
16(月)	17(火) 行事食	18(水)	19(木)	20(金)
敬老の日	蒸しシウマイ 牛乳 十五夜大福 牛肉のブルコギ 麦ご飯 小松菜の和え物 中華スープ	五目大豆煮 牛乳 フルーツゼリー 白身魚の天ぷら 麦ご飯 オクラのなめだけ和え 澄まし汁	高野豆腐の煮物 牛乳 メンチカツ 麦ご飯 揚げ野菜の胡麻和え 味噌汁	大根の煮物 牛乳 タンドリーチキン 麦ご飯 パッケージサラダ きのことスープ
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
振替休日	焼きビーフン 牛乳 酢鶏 麦ご飯 白菜と卵の中華和え かき玉汁	筍の土佐煮 牛乳 鯖の竜田揚げ 黒ゴマプリン 麦ご飯 南瓜サラダ 澄まし汁	ほうれん草ときのこのソテー 牛乳 ビーフカレー 麦ご飯 海藻サラダ コンソメスープ	蓮根の粒マスタード炒め 牛乳 豚肉のパン粉焼き 麦ご飯 カブのマリネ ボタージュース
30(月)	夏休みが終わり新学期が始まりました。調子が悪い、身体がだるい、食欲がないと感じることはありませんか？ 体育大会の練習も始まり、体力が消耗しやすい時期になります。二学期を元気に過ごすためにも生活のリズムを整えましょう！ 今年の十五夜は9/17(火)です。 五穀豊穡に感謝をして収穫したお米でお団子を作り、お供えをしたといわれています。本校では 十五夜大福 を用意しました。 秋の实りに感謝をして頂きましょう。			
サッポロポテト 牛乳 すき焼き風煮 麦ご飯 ひじきと胡瓜のさっぱり和え 味噌汁				

令和6年9月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
2 (月)	麦ご飯 澄まし汁	豚足の生姜あろしあん 切干大根の煮付 マカロニサラダ	○	豚肉	牛乳	人参 インゲン ねぎ	大根・玉葱 生姜・胡瓜 椎茸・グリンピース	米・押し麦 でんぷん・砂糖 ローソク・マカヒ	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ	1,013	33.3	38.3
3 (火)	麦ご飯 中華スープ	鶏肉とピーマンの肝油炒め 糸こんにゃくの炒め煮 胡瓜と卵の中華和え	○	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	人参 ピーマン 青梗菜	玉葱・胡瓜 筍 生姜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻・グリルピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ ごま油・ガラスープ・中華調味料	935	39.6	33.2
4 (水)	麦ご飯 味噌汁	鰯フライ ひじきの煮物・西瓜 もやしのおかか和え	○	鰯・豆腐 油揚げ・みそ かつおぶし	牛乳	人参・ねぎ インゲン 小松菜	グリンピース もやし 玉葱・西瓜	米・押し麦 パン粉・薄力粉 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ 出汁・みりん・料理酒 醤油・ローソク	853	34.9	22.4
5 (木)	とうもろこしご飯 澄まし汁	豚しゃぶ しゃぶ 南瓜の煮物 ほうれん草のサラダ	○	豚肉	牛乳	かいわれ 南瓜・パプリカ ほうれん草 人参	レタス 深ねぎ 生姜・にんにく 大根	米・押し麦 とうもろこし 砂糖 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油・酢 出汁・みりん・料理酒 ごま油 マヨネーズ・ローソク	1,052	30.4	44.3
9 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏の照り焼き 青切り昆布の煮物 ブロッコリーのゆずサラダ	○	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	インゲン ブロッコリー 人参・南瓜	グリンピース 玉葱 えのき	米・押し麦 砂糖 とうもろこし	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 蒲焼の外・ドレッシング	917	39.7	28.7
10 (火)	麦ご飯 わかめスープ	豚玉炒め 揚げ餃子 キャベツのゆかり和え	○	豚肉 卵 春巻	牛乳	青梗菜 人参 紫蘇	玉葱・キャベツ きくらげ 胡瓜	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま油・ガラスープ・ごま	978	34.4	39.4
11 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖のごま照り焼き 肉じゃが 蓮根サラダ オレンジジュース	○	鯖 牛肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ	グリンピース 胡瓜・玉葱 白菜	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 蒟蒻・蓮根 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ ごま	923	38.8	27.5
12 (木)	麦ご飯 澄まし汁	とろーりカツ丼 ごぼうの土佐煮 グリーンサラダ	○	豚肉 卵 かつおぶし	牛乳	人参 ほうれん草	牛蒡・えのき グリンピース レタス・水菜	米・押し麦 パン粉・薄力粉 砂糖・ごま・でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ドレッシング	969	36.9	35.5
13 (金)	麦ご飯 コンソメスープ	チリマヨチキン ジャマポト インゲンの塩昆布和え	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ インゲン	グリンピース・しめじ 生姜・にんにく 玉葱・キャベツ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 コンソメ・中華調味料・マヨネーズ	1,042	40.9	41.4
17 (火)	麦ご飯 中華スープ	牛肉のブルコギ 蒸しシウマイ 小松菜の和え物 十五夜大福	○	牛肉 焼売	牛乳	人参・ねぎ ニラ 小松菜	もやし・きくらげ 玉葱・生姜・えのき しめじ・ニンニク	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 みりん・料理酒・味ぽん ごま油・ガラスープ	935	35.4	31.8
18 (水)	麦ご飯 澄まし汁	白身魚の天ぷら フリソ 五目大豆煮 オクラのなめたけ和え	○	ほさ 大豆 かつおぶし	牛乳	オクラ 人参 かいわれ	深ねぎ・生姜 筍・パプリカ なめこ・ニンニク みかん	米・押し麦・ビーツ 砂糖・薄力粉 蓮根・玉あられ グリルピース・蒟蒻	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 フリソ ケチャップ	878	35.6	20.0
19 (木)	じゃこ 味噌汁	メンチカツ 高野豆腐の煮物 揚げ野菜の胡麻和え	○	メンチカツ 高野豆腐 みそ	牛乳	人参 青梗菜 ねぎ	グリンピース しいたけ しめじ 玉葱	米・押し麦 枝豆 さつまいも 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・ローソク ごま	977	35.6	27.9
20 (金)	麦ご飯 きのこ スープ	タンドリーチキン 大根の煮物 パプリカ	○	鶏肉 練り製品	牛乳	人参 ヨーグルト	玉葱・大根 生姜・にんにく レモン・しめじ グリンピース・胡瓜	米・押し麦 グリーンピース パスタ 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 出汁・マヨネーズ・みりん カレー粉・ケチャップ	974	38.7	34.0
24 (火)	麦ご飯 かき玉汁	酢鶏 焼きビーフン 白菜と卵の中華和え	○	鶏肉 ツナ 卵	牛乳	ピーマン・人参 パプリカ ニラ・ねぎ	玉葱・白菜 しいたけ えのき・きくらげ	米・押し麦 ビーフン 砂糖・でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油・酢 みりん・料理酒・ケチャップ ごま油・ガラスープ	1,085	39.7	43.8
25 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鯖の竜田揚げ 筍の土佐煮 南瓜サラダ・黒ごまリソ	○	鯖 かつおぶし 豆腐	牛乳	人参 南瓜 生クリーム	しいたけ・筍 グリンピース 胡瓜・玉葱	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ 黒ごまリソの素	991	36.9	33.6
26 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ビーフカレー ほうれん草ときのこのソテー 海藻サラダ	○	牛肉	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉葱・レタス しめじ セロリ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 コンソメ	サラダ油・塩コショウ・コンソメ ローソク カレー・ドレッシング	1,029	31.1	31.1
27 (金)	麦ご飯 ポタージュ スープ	豚肉のパン粉焼き トマトソース 蓮根の粒マスタード炒め カリフラワーのマリネ	○	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ パプリカ	グリンピース カリフラワー 胡瓜・ニンニク	米・押し麦 パン粉・薄力粉 砂糖 蓮根	サラダ油・塩コショウ・醤油 ポタージュの素 カルシウム・D・マスタード オリーブオイル・ドレッシング	1,061	37.9	42.7
30 (月)	麦ご飯 味噌汁	すき焼き風煮 サッポロポテト ひじきと胡瓜のさっぱり和え	○	牛肉・みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ ひじき いりこ	白菜・胡瓜 しいたけ なす	米・押し麦・砂糖 蒟蒻・コンソメ じゃがいも加工品	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ほんだし・酢	990	34.8	34.2

栄養価平均値	978	36.4	33.9
食事摂取基準(3めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5