



9月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料					栄養価	
		主に体の組織を作る		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
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・薯類	油脂	たんぱく質
2 (月)	とりめし	鶏肉			しょうが	米	油	755
	牛乳		牛乳					34.4
	豚汁	豆腐 豚肉 麦みそ		にんじん	こんにやく ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも		
	キビナゴの彩り野菜あんかけ		キビナゴ	キヌサヤ にんじん	たまねぎ とうもろこし	でん粉 砂糖	油	
3 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		775
	レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ			32
	豚肉とレバーのマリアソース	豚肉 レバー		パプリカ 青ピーマン	しょうが たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
	巨峰				きよほう			
4 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		752
	鶏家豆腐(ジージャードウフ)	豆腐 鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ グリンピース	でん粉 砂糖	ごま油	29.9
	ショウロンポウ	ショウロンポウ						
	中華和え			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	
5 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		756
	わかめと卵のスープ	卵 豆腐 ベーコン	わかめ		たまねぎ えのきたけ しょうが	じゃがいも でん粉	ごま油	30.2
	トッポギ	豚肉 赤みそ 麦みそ		にら	キャベツ 白菜キムチ	トッポギ 砂糖	ごま油	
6 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		756
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	29
	秋刀魚の梅煮	秋刀魚 梅煮						
	ごま和え				キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま	
9 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		839
	親子煮	鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		33.5
	鯛のしょうが煮	鯛 しょうが煮						
	高菜そぼろ	豚肉		高菜漬 にんじん		砂糖	油	
10 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		784
	鶏じゃが	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖	油	31.9
	納豆みそ	納豆 豚肉 赤みそ		こねぎ	しょうが	砂糖	油	
	即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			
11 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		809
	つみれ汁	トウモロコシ 厚揚げ			たまねぎ しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも		34.3
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖	油	
	ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉 砂糖	油 アーモンド	
12 (木)	ポークカレー(麦)	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	米 麦	油	846
	牛乳		牛乳			じゃがいも		28.8
	枝豆サラダ				えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	
13 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		742
	厚揚げと野菜の中華煮	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	でん粉	ごま油 油	28.5
	蒸しぎょうざ	ぎょうざ						
	きゅうりのカリカリ漬け			にんじん	きゅうり		ごま ごま油	
17 (火)	豚丼	豚肉				米 砂糖		799
	牛乳		牛乳					35.2
	かきたま汁	卵 豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	でん粉		
	キャベツのじゃこ炒め		ちりめん	こまつな	キャベツ たまねぎ		ごま油	
18 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		822
	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ			ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも		35.4
	鮭のバター焼き	鮭					バター 油	
	きゅうりと春雨の酢の物			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	
19 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		790
	うま煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ こんにやく しいたけ	じゃがいも 砂糖		29.9
	干草焼き	干草焼き						
	干し大根とひじきの炒め煮	揚げかまぼこ 油揚げ	ひじき	にんじん	干し大根	砂糖	油	
20 (金)	とうもろこしごはん	鶏肉			とうもろこし たまねぎ	米	バター	762
	牛乳		牛乳					28.6
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ			
	ししゃもフリッター		ししゃもフリッター				油	
24 (火)	なすとひき肉のスパゲッティ	豚肉		にんじん	なす たまねぎ	スパゲッティ	オリーブオイル	
	ポークトマトライス	豚肉			たまねぎ しめじ	米	バター	856
	牛乳		牛乳					30.9
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	小麦粉 じゃがいも	マーガリン 油 生クリーム	
25 (水)	エスカベッシュ	ホキ		にんじん 青ピーマン	たまねぎ	小麦粉 砂糖	油	
	アップルコンポート				アップルコンポート			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		782
	具だくさんすまし汁	厚揚げ 鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう	じゃがいも		30.2
26 (木)	鱈フライ	鱈(ぶり)フライ					油	
	昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし			
	バターライス					米	バター	828
	牛乳		牛乳					26.6
27 (金)	ウインナーと大豆のトマト煮	ウインナー 豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	
	オムレツ	オムレツ						
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		816
30 (月)	ブルコギ	豚肉		にんじん にら	たまねぎ	砂糖	油 ごま油	34.1
	トック	卵 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが	トック	ごま油	
	パセリ入りバターライス			パセリ		米	バター	826
キーマカレー	豚肉 大豆 豆乳		にんじん 青ピーマン	たまねぎ なす		油		
牛乳		牛乳					28.6	
野菜とポテトのスープ	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			
わかめサラダ		わかめ			きゅうり	砂糖	オリーブオイル	
ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		

※ 都合により献立を変更することがあります。

(令和6年9月 大村市教育委員会)

9月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、9月30日です。