



令和6年9月 給食予定献立表



美園中学校

| 日 | 曜 | 献立 | | | 主に体の組織を作る食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主にエネルギーとなる食品群 | | 栄養価 | |
|--|---|--|----|------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------|---|----------------------------|----------------|-----------|--------------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質 (g) | たんぱく質 (kcal) |
| 2 | 月 | かみかみソイ丼 (麦ご飯) | | 海藻サラダ カルピスみかんゼリー | 豚肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 カルピス 海藻 | 人参 春菊 | 玉ねぎ ごぼう 大根 コーン きゅうり みかん | 米 麦 砂糖 カレールウ | 油 ごま ごま油 | 788 | 29.5 |
| 3 | 火 | 冷やし中華 | | ゴーヤとかぼちゃと豆のカレー味 蒸しとうもろこし | ハム 卵 大豆 | 牛乳 わかめ | 人参 かぼちゃ | きゅうり もやし ゴーヤ とうもろこし | 中華麺 砂糖 でん粉 米粉 | 油 ごま油 | 748 | 32.4 |
| 4 | 水 | 麦ご飯 | | 麻婆豆腐 うま塩キャベツ 冷凍みかん | 豚肉 大豆 豆腐 | 牛乳 のり | 人参 | しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ きゅうり キャベツ みかん | 米 麦 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 ごま | 766 | 30.8 |
| 5 | 木 | こぎつね寿司 | | さばのねぎみそ焼き にらたま汁 ゆかり和え | 鶏肉 油揚げ さば 豆腐 卵 | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤しそ | 米 砂糖 でん粉 | 油 ごま | 809 | 34.8 |
| 6 | 金 | チンジャオロース丼 (麦ご飯) | | ピリ辛もやし フルーツ杏仁豆腐 | 豚肉 | 牛乳 | 人参 ピーマン | にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ もやし みかん バイオン 黄桃 | 米 麦 砂糖 でん粉 杏仁豆腐 | 油 ごま ごま油 | 774 | 27.5 |
| 9 | 月 | 白飯 ごま塩 | | いかと豆腐のチリソース 茎わかめのチョナムル オレンジ | いか 豆腐 | 牛乳 茎わかめ | 人参 | にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが もやし えのきだけ オレンジ | 米 でん粉 米粉 | 油 ごま ごま油 | 754 | 31.3 |
| 10 | 火 | 枝豆わかめご飯 小倉先生の思い出料理 & 重陽の日の献立 | | さわらのピリ辛竜田揚げ 重陽の節句汁 磯香和え | 鶏肉 豆腐 油揚げ さわら かまぼこ | 牛乳 わかめ のり | 人参 小松菜 | 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ もやし キャベツ | 米 麦 でん粉 こんにゃく | 油 | 750 | 30.1 |
| 11 | 水 | 親子丼 (麦ご飯) | | 大豆と小魚の青のり風味 春雨サラダ | 鶏肉 卵 大豆 | 牛乳 かえり煮干し 青のり | 人参 | グリーンピース 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり | 米 麦 砂糖 でん粉 | 油 ごま ごま油 | 820 | 38.0 |
| 12 | 木 | セルフハンバーガー (子どもパン) | | サワーベジタブル コーンポテト | 豚肉 鶏肉 牛肉 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト | セロリー 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 大根 コーン レモン | パン 砂糖 じゃがいも パン粉 | 油 バター | 814 | 31.2 |
| 13 | 金 | キムチ チャーハン | | ししゃもフライ 春雨スープ 今井さんのシャインマスカット | 豚肉 卵 ベーコン | 牛乳 ししゃも | 人参 小松菜 | 長ねぎ もやし たけのこ えのきだけ しめじ シャインマスカット | 米 麦 パン粉 米粉 春雨 | 油 ごま油 | 773 | 30.8 |
| 17 | 火 | 岩根区こしひかり 十五夜の献立&お魚の日【さんま】 | | さんまのかば焼き 月見汁 華風きゅうり | さんま 鶏肉 かまぼこ | 牛乳 | 人参 小松菜 | 大根 長ねぎ きゅうり 大根 | 米 砂糖 白玉もち でん粉 | 油 ごま油 ごま | 813 | 26.9 |
| 18 | 水 | みそラーメン (ホット中華麺) | | こんにゃくサラダ お豆のデザート | 豚肉 白花豆 卵 | 牛乳 わかめ 生クリーム | 人参 小松菜 | にんにく しょうが もやし コーン 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ | 中華麺 砂糖 こんにゃく 小麦粉 | 油 ごま ごま油 | 819 | 31.1 |
| 19 | 木 | 手作りカレーパン | | じゃがいものスープ煮 フルーツポンチ | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | 人参 パセリ ピーマン | たまねぎ キャベツ みかん 黄桃 パイナップル りんご | パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも | 油 | 793 | 25.3 |
| 20 | 金 | セルフオムライス 川出先生の思い出 給食(あさり料理) | | クラムチャウダー 緑区今井さんの梨 | 鶏肉 卵 ベーコン あさり | 牛乳 | 人参 パセリ | 玉ねぎ エリンギ しめじ グリンピース 梨 | 米 じゃがいも 小麦粉 | 油 バター | 770 | 28.8 |
| 24 | 火 | 西区こしひかり | | 生揚げとなすのみそ煮 小松菜とわかめのサラダ ぶどう | 生揚げ 豚肉 わかめ | 牛乳 みそ | 人参 小松菜 にら | なす たまねぎ たけのこ 長ねぎ しょうが コーン 大根 きゅうり ぶどう | 米 砂糖 米粉 春雨 | 油 ごま ごま油 | 809 | 29.8 |
| 25 | 水 | 秋の香りご飯 | | こまい(魚)フライ 沢煮椀 早生みかん | 油揚げ 鶏肉 こまい 豚肉 生揚げ | 牛乳 | 人参 | しめじ ごぼう 長ねぎ 大根 みかん | 米 さつまいも 砂糖 こんにゃく でん粉 | 油 栗 | 761 | 29.6 |
| 26 | 木 | 白飯 鮭とじゃこのふりかけ | | うま塩肉じゃが チョレギサラダ | 鮭 豚肉 | 牛乳 のり わかめ ちりめんじゃこ | 人参 小松菜 パプリカ | にんにく しょうが こねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ | 米 砂糖 じゃがいも しらたき | 油 ごま ごま油 | 768 | 29.1 |
| 27 | 金 | スープカレー (麦ご飯) 日本全国味めぐり【北海道】 | | ゆで卵 福神漬 | 鶏肉 卵 | 牛乳 | 人参 ピーマン トマト | 玉ねぎ にんにく なす きゅうり 大根 れんこん | 米 麦 砂糖 じゃがいも カレールウ | 油 ごま | 809 | 31.2 |
| ・6日(金)は2年生校外学習、19日は1年生校外学習、3年生プラネタリウム 学習のため、給食がありません。 ・30日(月)は新人戦体育大会のため、給食がありません。 | | | | | | | 1 学年 | 2 学年 | 3 学年 | 平均栄養量 | | |
| | | | | | | | 9月回数 | 17回 | 17回 | 17回 | エネルギー | 785 kcal |
| | | | | | | | 累計 | 80回 | 80回 | 77回 | たんぱく質 | 30.5 g |

9月の献立について

2学期から、「先生方の思い出の献立(料理)」も取り入れ、より食を楽しめるようにしたいと思います☆

- 10日・・・小倉先生(美術)の思い出の献立です。小倉先生は、給食の白飯、魚の竜田揚げ、磯香和えの組み合わせが大好きだそうです。今回は秋の行事『重陽の節句汁』とも絡めてテーマを設定しました。※本来、重陽の節句は9日(月)です。
- 17日・・・十五夜&お魚の日がテーマです。十五夜は、1年で1番きれいな満月が見えるとされ(今年は17日は満月ではなく翌日が満月)、ススキやお団子をお供えし、お月様を眺める習慣があります。お供えには、実りの秋にたくさんのおいしい食べ物食べられることへの感謝とこれからもその幸せが続きますようにという願いが込められているそうで、今年はこの秋に旬を迎えるお米、さんまを取り入れた献立としました。月見汁にはお月様に見立てた「白玉もち」が入っています。
- 20日・・・川出先生(理科)の思い出の給食は「あさり料理」だそうです。1学期1年生の理科で、あさりの解剖について取り組み、あさりについて1年生が詳しくなったところで、あさりをもっと好きになって欲しい!と教えてくれました。
- 27日・・・今月の日本全国味めぐりは【北海道】の「スープカレー」です。スープカレーは、日本のカレー料理の1つで、スパイスの香り、刺激、辛味が効いていることと、具材を大きく切るのが特徴です。2000年代に北海道でブームとなり、今は全国に広がっています。さて、北海道出身の特別ゲストは誰でしょう?当日の放送もお楽しみに★

