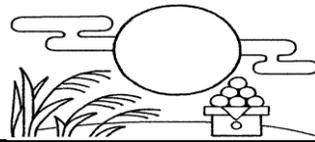


令和6年9月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
3	火	なめし ぎゅうにゅう ヨーグルト(中) ちくわのいそかあげ ほうれんそうのあえもの にくだんごときのこのすましじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし かまぼこ とりにく あぶらあげ (ヨーグルト)	ごはん てんぷらこ あぶら でんぷん さとう	もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん エリンギ しめじ しいたけ きょうな あおねぎ ひろしまな だいこんば	631 (753)	26.1 (30.7)
4	水	★くろざとうパン ぎゅうにゅう フランクフルトのてっぱんやき レタスのスープ じゃがいもとズッキーニのカレーいため	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン ぶたにく	パン さとう じゃがいも オリーブゆ くるざとう	にんじん ズッキーニ たまねぎ レタス	631 (762)	26.8 (30.7)
5	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみやき かぼちゃのみそしる ごぼうととりにくのたまごとし	ぎゅうにゅう あじ とりにく たまご あぶらあげ みそ	ごはん ごま さとう あぶら	あおねぎ ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ かぼちゃ えだまめ あおねぎ	633 (741)	31.5 (34.9)
6	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき もずくしる ぶたにくとたまねぎのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ もずく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ はるまき でんぷん こめこ	たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ あおねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	673 (759)	20.1 (22.9)
9	月	パン ぎゅうにゅう ★やきハンバーグ オニオンスープ マカロニときのこのソテー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ベーコン	パン さとう でんぷん こめこマカロニ ドレッシング	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ きゃべつ とうもろこし マッシュルーム	631 (774)	25.7 (30.7)
10	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまてりやき もちむぎそうめんじる きりぼしだいこんとぎゅうにくのもの	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん ごま さとう あぶら もちむぎめん	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しいたけ あおねぎ	648 (769)	29.3 (34.3)
11	水	パン ぎゅうにゅう さけのセヴィーチ もやしのチャンプル まめのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう さけ とうふ ツナ たまご ウインナー だいち いんげんまめ	パン オリーブゆ あぶら いちごジャム	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ セロリー	640 (767)	34.9 (39.5)
12	木	★チキンライス ぎゅうにゅう ハムステーキ イタリアンサラダ コロコロやさいのスープ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし きゅうり セロリー	631 (743)	26.3 (29.2)
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき ひじきのいために たまねぎのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ホキ ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ わかめ スキムミルク	ごはん マヨネーズ さとう あぶら	にんじん こんにやく えだまめ たまねぎ あおねぎ みかん	635 (742)	27.1 (30.4)
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのつけやき きゅうりのすのもの のっぺいじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん ごま あぶら さとも ゼリー	きゅうり にんじん ゆず だいこん こんにやく しいたけ あおねぎ	647 (740)	24.5 (26.7)
18	水	げんりょうパン ぎゅうにゅう やきそば やさいのさっぱりいため にくだんごのあまずあんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり ツナ とりにく	パン やきそばめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ しめじ しょうが にんにく	695 (876)	28.1 (34.9)
19	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし だいちのごもくに さつまじる	ぎゅうにゅう いわし だいち とりにく やきとうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら さつまいも	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ たまねぎ あおねぎ	684 (785)	32.4 (35.5)
20	金	ポークカレー ぎゅうにゅう オムレツ きゃべつのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ たまご	むぎごはん じゃがいも あぶら アーモンド さとう でんぷん オリーブゆ	にんじん たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう きゃべつ	673 (815)	23.6 (27.7)
24	火	ごはん のむヨーグルト さばのみそに きんぴらごぼう かきたまじる	のむヨーグルト さば みそ とりにく とうふ たまご かまぼこ	ごはん ごま さとう でんぷん あぶら	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ えのきだけ あおねぎ	643 (796)	24.8 (30.8)
25	水	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう ドレッシング ★とりにくのレモンずやき おんやさいサラダ かぼちゃのシチュー ラフランスゼリー(中)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	こめこパン こむぎこ さとう ドレッシング マーガリン (ゼリー)	レモン きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ パセリ	666 (817)	25.0 (28.8)
26	木	くりごはん ぎゅうにゅう さかなのてんぷら とうふのみそしる こまつなのにびたし	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ごはん くり こむぎこ あぶら さとう でんぷん	こまつな にんじん もやし しめじ たまねぎ あおねぎ	645 (746)	24.0 (27.1)
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのいために あじつけのり ささみときゃべつのためもの りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく のり やきとうふ ひらてん ささみあぶらづけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん もやし こんにやく きゃべつ ゆず りんご	633 (747)	26.2 (30.6)
30	月	ミルクパン(小4~6先生中) ぎゅうにゅう チャンポンめん チーズはんぺんフライ ほうれんそうとハムのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チーズ ハム ぎょにくすりみ らんぱく	ミルクパン ちゅうかそば ごまあぶら でんぷん あぶら パンこ さとう	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ あおねぎ ほうれんそう	685 (770)	27.5 (29.4)

○リクエスト献立

神河中学校3年生の皆さんに、これまでの給食の中から卒業までに『もう一度食べたい献立』のアンケートを実施しました。その結果をお知らせします。それぞれの1位から3位までの献立を9月から3月に取り入れます。
※ リクエスト献立には ★ をつけています。

	ごはん	パン	ごはんのおかず	パンのおかず
1位	キムタクごはん	きなこパン	鹿肉のカリン揚げ	シチュー
2位	たこめし	パインパン	鶏肉のレモン酢焼き	ハンバーグ
3位	チキンライス	黒砂糖パン	豚肉の生姜焼き	コーンポタージュ

○今月の神河町産

(* 神河町産の食材には、_____を引いています。)

米、米粉、玉ねぎ、じゃが芋、里芋、かぼちゃ、ゆず



今月の平均

651
(772)

26.9
(30.8)

○今月の献立より

13日(金)・・・食育の日献立

今月のテーマは、「日本型食生活を知る献立」です。

17日(火)・・・お月見献立

お月見にちなんで、里芋を使ったのっぺい汁とゼリーがつけます。

25日(水)・・・トライやる生

リクエスト献立

6月にトライやる生として迎えた生徒が考えた献立です。