

予定献立表（中学校）

令和5年 8・9月

日の出町学校給食センター 中学校

| 月 | 日 | 主食 | 料理名 | 飲み物など | 力や体温となるもの きいろ | 血や肉をつくるもの あか | 体の調子をよくするもの みどり | エネルギー たんぱく質 | |
|---|---------------------|--|--|-----------------------|-----------------------------------|---|--|--|--|
| 8 | 29 火 | ご飯 | キムチと卵のスープ ピビンバ炒め 梨 | 牛乳 | 米、油、ごま、でん粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ | にんにく、しょうが、白菜、長ねぎ、チンゲン菜、にら、キムチ、もやし、小松菜、ぜんまい、梨 | 744 kcal 33.2 g | |
| | 30 水 | コーンピラフ | ミネストローネ チキンのマスタードソース ソーセージといんげんのソテー | 牛乳 | 米、バター、油、じゃが芋、マカロニ、はちみつ、砂糖 | 牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、ウィンナー | にんにく、とうもろこし、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、トマト、さやいんげん、しめじ | 743 kcal 34.8 g | |
| | 31 木 | ご飯 | 野菜の味噌汁 鯖の生姜焼き なすの肉みそ炒め | 牛乳 | 米、油、砂糖、でん粉 | 牛乳、油揚げ、みそ、鯖、豚肉 | 小松菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、なす、人参 | 806 kcal 33.4 g | |
| 9 | 1 金 | チャーハン | にら玉スープ いかチリソース 春雨とチンゲン菜のナムル (中華ドレ) | 牛乳 | 米、油、ごま油、でん粉、砂糖、はるさめ | 卵、ハム、牛乳、豆腐、いか | 人参、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが、チンゲン菜、もやし、大豆もやし | 776 kcal 33.0 g | |
| | 4 月 | トマトパン | ABCスープ デミソースオムレツ 若草ポテト | 牛乳 | パン、マカロニ、油、じゃが芋、バター | 牛乳、ベーコン、卵、ウィンナー | にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、しめじ、マッシュルーム | 773 kcal 30.9 g | |
| | 5 火 | 麦ご飯 ポークカレー | キャベツとコーンのサラダ (和風ドレ) ヨーグルト | 牛乳 | 米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉 | 牛乳、豚肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、ヨーグルト | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、キャベツ、とうもろこし | 820 kcal 32.1 g | |
| | 6 水 | はちみつ食パン 🍷フランス料理🍷 | コーンポタージュ ラタトゥイユ 海藻サラダ(香味塩ドレ) | 牛乳 | パン、じゃが芋、バター、小麦粉、油、砂糖 | 牛乳、鶏肉、いんげん豆、生クリーム、豆乳、ベーコン、海藻ミックス | 玉ねぎ、とうもろこし、にんにく、なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、マッシュルーム、トマトペースト、キャベツ、人参、きゅうり | 747 kcal 28.4 g | |
| | 7 木 | わかめご飯 | 夏野菜の味噌汁 ゴーヤのかき揚げ(醤油) 肉じゃが | 東京牛乳 | 米、小麦粉、油、じゃが芋、こんにゃく、砂糖 | わかめ、東京牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、竹輪、小えび、豚肉 | なす、みょうが、とうがん、玉ねぎ、長ねぎ、にがうり、ごぼう、とうもろこし、人参、さやいんげん | 835 kcal 31.0 g | |
| | 8 金 | ゆで中華麺 | 醤油ラーメンスープ 野菜チップス クレープ 平井小6年生メニュー😊 | 牛乳 | 中華麺、油、ごま、さつまい、クレープ | 牛乳、豚肉、なると、わかめ | にんにく、しょうが、もやし、白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ | 862 kcal 32.3 g | |
| | 11 月 | 栗ご飯 重陽の節句 献立🍷 | 五目汁 鮭のきのこあんかけ 菊の花入りお浸し(醤油) | 牛乳 | 米、もち米、栗、ごま、こんにゃく、油、でん粉、砂糖 | 牛乳、鶏肉、生揚げ、鮭 | 玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、筍、チンゲン菜、長ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草、キャベツ、もやし、菊 | 760 kcal 34.6 g | |
| | 12 火 | 背割りコッペパン | ラビオリスープ カレーミート コーンサラダ(ごまドレ) | 牛乳 | パン、パン粉、油、小麦粉、バター、砂糖、ごまドレシソウ | 牛乳、ベーコン、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆 | にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、しょうが、トマトピューレ、とうもろこし | 735 kcal 30.9 g | |
| | 13 水 | ご飯 | いなむどうち ししゃものフライ②(ソース) 野菜炒め ☆沖縄県の郷土料理☆ | 野菜ジュース | 米、こんにゃく、油、小麦粉、パン粉 | 豚肉、油揚げ、かまぼこ、みそ、ししゃも | 野菜ジュース、大根、長ねぎ、しょうが、人参、キャベツ、もやし、ピーマン | 761 kcal 25.7 g | |
| | 14 木 | きなこ揚げパン | チキンのトマト煮 スパゲティキムチソテー もやしサラダ(中華ドレ) | 牛乳 | パン、油、砂糖、じゃが芋、スパゲッティ、ごま | きな粉、牛乳、鶏肉、ひよこ豆、豚肉 | にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム、トマトピューレ、キムチ、白菜、にら、小松菜、もやし | 808 kcal 39.0 g | |
| | 15 金 | ご飯 | 豆腐とわかめの味噌汁 鯖の塩焼き キャベツサラダ(コールドレ) 平井小6年生メニュー😊 | 牛乳 | 米、コールドレッシング | 牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、鯖 | 玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、人参、とうもろこし | 774 kcal 30.8 g | |
| | 19 火 | ひじきご飯 | キャベツの味噌汁 ハム入り卵焼き かぼちゃの煮物 | 牛乳 | 米、こんにゃく、油、砂糖 | 鶏肉、ひじき、油揚げ、かつお節、牛乳、みそ、卵、ハム | 人参、キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、かぼちゃ | 761 kcal 32.0 g | |
| 20 水 | 米粉コッペパン | クリームシチュー いかのスペイン風煮 巨峰② | 牛乳 | パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、砂糖 | 牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、生クリーム、チーズ、いか | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、トマトペースト、トマトピューレ、巨峰 | 733 kcal 38.7 g | | |
| 21 木 | ご飯 | 鶏ごぼう汁 豚肉の生姜焼き 春雨のピリ辛炒め | 牛乳 | 米、油、砂糖、はるさめ、ごま油 | 牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、かつお節、青のり | ごぼう、玉ねぎ、人参、小松菜、長ねぎ、にんにく、しょうが、りんご、ピーマン、きくらげ | 771 kcal 35.2 g | | |
| 22 金 | ガーリックフランス | もやしスープ 鮭のムニエル ポテトサラダ(ソエグマヨ) 平井小6年生メニュー😊 | 牛乳 | パン、油、小麦粉、パン粉、バター、じゃが芋 | 牛乳、鶏肉、鮭 | もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり | 732 kcal 33.7 g | | |
| 25 月 | ご飯 | うずら入り酢鶏 切干大根の炒り煮 ぶどうゼリー | 牛乳 | 米、でん粉、油、砂糖、こんにゃく、ゼリー | 牛乳、鶏肉、うずら卵、油揚げ | しょうが、人参、玉ねぎ、筍、ピーマン、しいたけ、切干大根、さやいんげん | 858 kcal 32.6 g | | |
| 26 火 | ダイスチーズパン 十五夜献立🍷 | お月見スープ 鶏肉の唐揚げ① お月見だんご | 牛乳 | パン、でん粉、油、団子 | 牛乳、かまぼこ、ベーコン、鶏肉 | にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、しょうが | 746 kcal 34.0 g | | |
| 27 水 | ご飯 | 肉豆腐 キムチポテト チンゲン菜のお浸し(醤油) | 牛乳 | 米、しらたき、油、砂糖、じゃが芋、ごま油 | 牛乳、豚肉、豆腐 | 人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しいたけ、キムチ、チンゲン菜、キャベツ、もやし | 806 kcal 31.8 g | | |
| 28 木 | ご飯 | じゃが芋の味噌汁 秋刀魚の蒲焼き もやしのお浸し(醤油) (鰹節・醤油) | 牛乳 | 米、じゃが芋、でん粉、油、砂糖 | 牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、さんま、かつお節 | 玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、人参 | 831 kcal 30.2 g | | |
| 29 金 | キャロットライス ホワイトソース | 焼きウィンナー② キャベツとわかめのサラダ (香味塩ドレ) | 牛乳 | 米、バター、油、小麦粉 | 牛乳、えび、鶏肉、いんげん豆、生クリーム、豆乳、ウィンナー、わかめ | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ | 793 kcal 33.6 g | | |
| <p>都合により献立が変更になる場合があります。</p> <p>9月の給食費は、9月27日(水)が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。</p> <p>お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414</p> | | | | | | | | <p>がき きゅうしゅめいし び</p> <p>2学期の給食開始日</p> <p>大久野中 8月29日(火)</p> <p>平井中</p> | <p>日の出町平均</p> <p>782</p> <p>33.0</p> <p>学校給食摂取基準(範囲)</p> <p>830</p> <p>(27~42)</p> |

毎年9月9日は、五節句のひとつである「重陽の節句」です。節句というのは、季節の変わり目に行われる伝統行事で、その中のひとつです。菊を用いて不老長寿や繁栄を願うことから、別名として「菊の節句」ともいいます。旧暦の9月9日は、新暦の10月中ごろにあたり、菊の美しい季節でした。

また、江戸時代から重陽の節句に薬ご飯を食べる習慣があり、別名で「薬の節句」とも呼ばれています。11日の給食では、菊の花の入ったお浸しと、栗ご飯にしました。



●5日(火)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。