

予定献立表（中学校）

令和6年 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	30 金	食パン	カレーシチュー ウインナーとコーンの7分 切干大根入りサラダ (ごまドレ)	牛乳	パン、じゃが芋、油、小麦粉、バ ター、ごまドレ [※]	牛乳、豚肉、チーズ、ウインナー	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、グ リンピース、マッシュルーム、りん ご、枝豆、とうもろこし、切干大根、 キャベツ、もやし、小松菜	755 kcal 31.5 g
	2 月	ご飯	キムチスープ 手作り春巻き マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	米、油、春巻きの皮、はるさめ、ごま 油、砂糖、小麦粉、マカロニ	牛乳、豚肉、大豆たんぱく	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、も やし、にら、白菜、キムチ、筍、キャベ ツ、きゅうり	804 kcal 25.6 g
	3 火	背割りコッペパン	イタリアンスープ ロング焼きウインナー① ポテトカルボナーラ	牛乳	パン、パン粉、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、ウイン ナー、生クリーム	玉ねぎ、人参、とうもろこし、にんに く	751 kcal 29.8 g
	4 水	麦ご飯 キーマカレー	海藻サラダ (和風ドレ) ヨーグルト	牛乳	米、麦、油、バター、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、ひよこ豆、 レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、海藻 ミックス、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、りんご、キャベツ、 きゅうり	823 kcal 31.2 g
	5 木	はちみつ食パン	ポークビーンズ じゃことキャベツのペペロンソテー ももゼリー	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖、スパゲッ ティ、ゼリー	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ、 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とう もろこし、にんにく、キャベツ	782 kcal 31.3 g
	6 金	ご飯 のりかつおふりかけ	もやしの味噌スープ 生揚げのチリメンソテー ひじきと大豆の煮物	牛乳	米、油、砂糖、こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、生揚げ、大豆、ひじ き、油揚げ、かつお節、青のり	しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、 とうもろこし、にら、長ねぎ、りんご、 人参、さやいんげん	743 kcal 31.7 g
	9 月	ゆで中華麺	醤油ラーメンスープ 野菜チップス ぶどうゼリー	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋、ゼリー	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	801 kcal 31.1 g
	10 火	栗ご飯175 重陽の節句 献立窓	なめこの味噌汁 生揚げのキムチ炒め 菊の花入りお浸し (醤油)	牛乳	米、もち米、栗、ごま、油、砂糖、でん 粉	牛乳、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、生 揚げ、豚肉	なめこ、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、白 菜、キムチ、にら、ほうれん草、キャベ ツ、もやし、菊	736 kcal 31.6 g
	11 水	横割り丸パン	うずら卵と野菜のスープ煮 白身魚のフライ (ソース) スパゲティパザリコソテー	ぶどう ジュース	パン、油、小麦粉、パン粉、スパゲッ ティ	ベーコン、うずら卵、たら	ぶどうジュース、しょうが、玉ねぎ、 人参、キャベツ、長ねぎ、にんにく	767 kcal 30.3 g
	12 木	ご飯	肉豆腐 キムチポテト もやしのお浸し (鰹節・醤油)	牛乳	米、焼きふ、しらたき、油、砂糖、 じゃが芋、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、かつお節	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しいた け、キムチ、キャベツ、もやし	799 kcal 32.1 g
9	13 金	食パン	トマトのスープ チキングラタン ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	パン、油、マカロニ、バター、小麦 粉、じゃが芋	牛乳、ベーコン、鶏肉、いんげん豆、豆 乳、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ト マト、マッシュルーム、しめじ、枝豆、 とうもろこし	793 kcal 31.3 g
	17 火	そばろご飯	じゃが芋の味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜とえのきのお浸し (醤油)	牛乳	米、油、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋	鶏肉、卵、牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、 鯖	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、え のき、キャベツ	777 kcal 36.4 g
	18 水	こぎつねご飯 十五夜献立窓	お月見汁 いんげんのごま和え炒め 十五夜デザート	牛乳	米、油、砂糖、里芋、こんにゃく、ご ま油、ごま、十五夜ゼリー	鶏肉、油揚げ、牛乳、豚肉、かまぼこ	しょうが、人参、白菜、大根、ほうれん 草、長ねぎ、さやいんげん	683 kcal 25.8 g
	19 木	米粉コッペパン	野菜のスープ煮 ウインナー入りスクランブル 卵・乳入りプリン	牛乳	米粉パン、じゃが芋、油、バター	牛乳、ベーコン、卵、ウインナー、プリ ン	しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、長 ねぎ、さやいんげん	747 kcal 32.1 g
	20 金	ご飯 中国料理窓	ワンタンスープ いかチリソース キャベツともやしのナムル (中華ドレ)	コーヒー 牛乳	米、ワンタンの皮、ごま油、でん粉、 油、砂糖	コーヒー牛乳、豚肉、大豆たんぱく、 いか	しょうが、人参、もやし、チンゲン菜、 長ねぎ、にんにく、キャベツ	778 kcal 30.1 g
	24 火	背割りコッペパン	ラビオリスープ カレーミート チーズポテト	牛乳	パン、パン粉、油、小麦粉、バター、 砂糖、じゃが芋	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆たんぱく、 レンズ豆、チーズ	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	766 kcal 32.9 g
	25 水	梅ちりご飯 ☆沖縄県の 郷土料理☆	※さつま芋の味噌汁 鯖のごま味噌ソース 人参シリシリ	牛乳	米、さつま芋、砂糖、ごま、油	牛乳、油揚げ、みそ、さわら、卵、ツナ	玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、白菜、人参	808 kcal 36.8 g
	26 木	麦ご飯	麻婆豆腐 春雨とチンゲン菜のナムル (中華ドレ) みかんゼリー	牛乳	米、麦、ごま油、砂糖、でん粉、はる さめ、ゼリー	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、豆腐、レン ズ豆、みそ	しょうが、玉ねぎ、人参、筍、しいた け、長ねぎ、にら、チンゲン菜、もや し、大豆もやし	798 kcal 31.5 g
	27 金	ご飯	なすとみょうがの味噌汁 秋刀魚の蒲揚げ もやしとキャベツのお浸し (醤油)	牛乳	米、でん粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、さんま	なす、みょうが、とうがん、玉ねぎ、長 ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、人参	797 kcal 28.4 g
	30 月	カレーピラフ	ミネストローネ 鮭のムニエル 野菜とコーンのサラダ (コールドレ)	牛乳	米、バター、油、じゃが芋、マカロ ニ、小麦粉、パン粉、コールドレ [※]	ベーコン、ウインナー、牛乳、チーズ、 鮭	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、 マッシュルーム、キャベツ、トマト、 小松菜、とうもろこし	746 kcal 30.5 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
・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

2学期の給食開始日

平井中 8月30日(金)
大久野中 9月 3日(火)

日の出町平均
学校給食摂取基準
(範囲)

773
31.1
830
(27~42)

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、長寿を祈る日。病気をせず、
健康で長生きできますように、と願う日です。
重陽の節句は「菊の節句」とも言われ、菊を鑑賞したり、「菊酒」と呼ばれる、
菊の花を浸したり浮かべたりした酒を飲むなどして過ごす風習があります。菊は
昔から長寿の象徴ともされる花です。旧暦の9月9日頃は菊の花が盛んに咲く頃だったので、
菊を用いてお祝いをしていました。



※ 今月の日の出の野菜 ※
献立表※マークの料理に
入っています。感謝して
いただきます♪
さつま芋(木住野さん)
…25日



◎4日(水)に使用するヨーグルトと、
19日(木)に使用する卵・乳入りプリン
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
だいたものです。大切にいただきます。