

令和6年 9 月 献立予定表(中学校)

☆今月のめあて☆ マナーを考えて食事をしよう。バランスよく食事をしよう。

旭市学校給食センター

日	曜	献立			主に体の組織をつくる		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(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) 食塩相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
3	火	ご飯	○	ウインナー・エッグ ツナとひじきのサラダ チキンカレー ミルメーク さげのカラフルマヨネーズ焼き 塩肉じゃが かきたまじり	卵 ウインナー ツナ とり肉	牛乳 チーズ ひじき スキムミルク わかめ 牛乳			米 砂糖 じゃがいも ミルメーク		880 34.5 31.4 2.8
4	水	わかめご飯	○	さげのカラフルマヨネーズ焼き 塩肉じゃが かきたまじり	さげ みそ ぶた肉 なると 卵		ビーマン 赤黄ピーマン 人参 いんげん 人参 小松菜	こんにやく 玉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	砂糖 じゃがいも 塩こうじ でん粉	マヨネーズ 油	809 33.0 27.4 2.8
5	木	麦ご飯	○	れいとうみかん あげきょうざ② きゅうりとささみの和え物 なす入りマーボー豆腐 ハニーピーナッツ ぶた肉のスタミナ焼き 和風野菜いため さつまじり	ぎょうざ とり肉 ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 人参 なら	きゅうり CUCURBIT LARGA LARGA LARGA LARGA	砂糖 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油 油 ごま油	833 29.4 25.1 2.7
6	金	ご飯	○	ハニーピーナッツ ぶた肉のスタミナ焼き 和風野菜いため さつまじり	ぶた肉 みそ ぶた肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	なら 人参 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	砂糖 砂糖 塩こうじ さつまいも	油 ごま油 ごま 油	845 37.3 28.0 2.4
9	月	黒糖パン	○	ミニアセロラゼリー② キャベツメンチ いりどりジャーマンポテト ABCスープ なし	メンチカツ ベーコン ぶた肉	牛乳	アスパラガス 人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム もやし キャベツ	パン ゼリー バター 油		828 29.2 28.4 3.4
10	火	ご飯	○	なし とり肉のみそづけ焼き 切り干し大根に さわにわん	とり肉 みそ ぶた肉 さつまあげ ぶた肉	牛乳	人参 いんげん 人参 三つ葉	なし 切り干し大根 こんにやく ごぼう 大根 たけのこ ししはけ	米 砂糖 砂糖	油 油	800 34.2 26.0 2.5
11	水	ご飯	○	レモンカスターダルト ピリから肉みそどんの具 こんにやくサラダ 白菜と肉だんごのスープ	ぶた肉 みそ かまぼこ 肉だんご	牛乳	人参 ビーマン 人参 なら	しょうが 玉ねぎ たけのこ いんげん ねぎ キャベツ きゅうり こんにやく コーン えのきたけ 白菜 もやし	米 タルト 砂糖 砂糖	油 ごま油	850 32.6 27.0 2.8
12	木	麦ご飯	○	チーズ あじフライ キャベツのみそいため とり五目じり	あじフライ ぶた肉 生あげ みそ とり肉	牛乳 チーズ	人参 人参 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう しめじ こんにやく ねぎ	米 麦 砂糖 油	油	785 34.9 25.1 2.6
13	金	ご飯	○	ツナと大根のサラダ ポークハヤシ かぼちゃパイ お月見だんご さばおかに 五目うまに お月見汁	ツナ ぶた肉	牛乳 スキムミルク 牛乳 スキムミルク ジョア	人参 人参 トマト かぼちゃ	大根 きゅうり コーン CUCURBIT LARGA LARGA LARGA LARGA キャベツ きゅうり こんにやく コーン	米 砂糖 デニッシュ 砂糖	ドレッシング 油 ハヤシルウ 生クリーム バター	808 29.3 22.6 2.6
17	火	ご飯	ジョア	さばおかに 五目うまに お月見汁	さばおかに とり肉 あげボール うずら卵 かまぼこ	牛乳	人参 人参 小松菜	大根 えのきたけ CUCURBIT LARGA LARGA LARGA LARGA	砂糖 砂糖	油	797 30.2 20.5 2.7
18	水	ウインナー ピラフ	○	チーズオムレツ アーモンドサラダ ポークビシネス はちみつレモンゼリー ぶたどんの具 おかか和え みそつみれじり	ウインナー チーズオムレツ ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	人参 赤ビーマン ブロッコリー 人参 トマト	大根 えのきたけ キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	米 砂糖 白いんげん豆	油 バター アーモンド ドレッシング 油 生クリーム	803 30.4 29.6 3.2
19	木	麦ご飯	○	はちみつレモンゼリー ぶたどんの具 おかか和え みそつみれじり	ぶた肉 かつおぶし いわしつみれ みそ	牛乳	人参 人参 小松菜	しょうが えのきたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 ゼリー 砂糖	 油	798 34.4 16.8 2.9
20	金	ご飯	○	ささみのごうみあげ ひじきのいために とんじる	とり肉 とり肉 さつまあげ 大豆 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	人参 人参 いんげん 人参	しょうが にんにく 大根 ごぼう こんにやく ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 里いも	油 ごま 油	768 36.5 20.4 2.0
24	火	ご飯	○	いかのレモンソース 生あげのピリからに 白玉しり	いか ぶた肉 生あげ みそ とり肉 なると	牛乳	人参 ビーマン 人参 小松菜	レモン果しゅう しょうが ねぎ たけのこ いんげん 大根 えのきたけ	米 でん粉 砂糖 砂糖 白玉	油 ごま油	825 37.7 21.6 2.2
25	水	チャーメン	○	オレンジ ポークしゅうまい② ツナとわかめのサラダ 野菜あんかけ	ポークしゅうまい ツナ	牛乳 わかめ	いんげん 赤ビーマン 人参 チンゲンサイ	オレンジ もやし きゅうり レモン果しゅう しょうが たけのこ 白菜	チャーメン 砂糖 でん粉	ごま ごま油 ドレッシング 油	805 35.9 39.7 3.0
26	木	麦ご飯	○	とり肉のからあげ② ピピンパ風野菜いため えびボールスープ ウエハース ハンバーグ照り焼きソース じゃがいものカレーに 豆腐とわかめのみそじる	とり肉 ぶた肉 えびボール	牛乳	人参 小松菜 人参 なら	しょうが にんにく 切り干し大根 もやし たけのこ えのきたけ キャベツ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	油 油 ごま ごま油	812 31.0 30.0 2.4
27	金	ご飯	○	ハンバーグ照り焼きソース じゃがいものカレーに 豆腐とわかめのみそじる	ハンバーグ ぶた肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ビーマン 赤ビーマン 人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 ウエハース でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	油	798 29.8 26.5 2.0
30	月	背割り コッパパン	○	ヨーグルト ケチャップ&マスタード 鉄人ソーセージ チーズと野菜のサラダ ホワイシチュー	鉄人ソーセージ ハム とり肉	牛乳 ヨーグルト チーズ 牛乳 スキムミルク	ビーマン 赤黄ピーマン アスパラガス 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 白花豆	ドレッシング 油	825 38.1 34.7 2.4

○内の数字は、1人分の配食数です。

★印は、業者が直接配送します。

生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質33.7g 食塩2.5g

生徒一人当たりの1か月平均摂取量	エネルギー850kcal	たんぱく質34.2g	脂質22.7g	塩分2.5g
	エネルギー814kcal	たんぱく質33.2g	脂質26.7g	塩分2.6g

9/17(火)

WASHOKUの目

～お月見給食～

9月17日は十五夜です。一年で一番、
月がきれいに見えるといわれており、すす
きをかざったり、里いもや
お団子をお供えて、
秋の収穫に感謝します。



9/13(金)

ものがたり給食

14ひきのねずみは、かぼちゃの種をまき、大切に育てます。花がさいて、実がなって、やがて立派なかぼちゃになりました。さあ、収かしくて楽しいかぼちゃパーティーです。どんな料理ができるかな？

【参考本】

14ひきのかぼちゃ
作:いわむら かずお 出版:童心社



9/19(木)

千産千消(ちさんちしょう)デー
千葉県でとれたものを、千葉県で
食べましょう！

使用地場産物

米 牛乳 ぶた肉
いわしつみれ みそ
もやし 小松菜 ねぎ



9/30(日)

鉄人給食

旭市学校給食センターでは、「レバー食べれば、鉄人になれる給食 鉄人給食」として、1か月に1回、ぶたレバーを使った給食を取り入れています。



●9月分学校給食費の納付は、10月31日です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。

■都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。