

9月予定献立表

今月の目標「運動と栄養の関りを知ろう」

令和6年度

中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質 (1群)	主に無機質 (2群)	主にカロテン (3群)	主にビタミンC (4群)	主に炭化物 (5群)	主に脂質 (6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
8月	8月28日 はまっこ給食センターリハーサルの献立です。 牛乳はつきません。								
28日 水	ご飯					米			
	鶏の塩から揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、塩、酒、味醂	650 kcal
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、コンソメ、胡椒	19.6 g
	煮込みスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋		コンソメ、鶏だし、水、醤油、塩、胡椒	
3日 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			714 kcal
	さばの塩焼き	鯖						塩	33.3 g
	おかか和え	かつお節		小松菜	白菜	砂糖		醤油	
4日 水	沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			883 kcal
	春巻き	春巻き					油		26.7 g
5日 木	もやしのナムル			人参	もやし、枝豆	砂糖	ごま、ごま油	塩、酢、醤油、中華だし	
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、きくらげ、白ねぎ	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、醤油、鶏だし、オイスターソース	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			760 kcal
6日 金	ツナオムレツ	ツナオムレツ							36.1 g
	野菜ソテー			チンゲン菜	キャベツ、コーン		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	ポークビーンズ	大豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖		トマトビュレ、トマトケチャップ、シチューミックス(ビーフ用)、塩、ウスターソース、鶏だし	
	牛乳		牛乳						
9月	ご飯					米			733 kcal
	ホキの変わり揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	アーモンド、油	塩、酒	27.4 g
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、味噌		かぼちゃ、人参、ねぎ	玉ねぎ			煮干(だし用)	
10日 火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			704 kcal
	豚肉のアップルソースかけ	豚肉			りんご、レモン果汁	砂糖、でん粉		塩、胡椒、酒、にんにく、醤油	31.9 g
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	
11日 水	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			
	じゃこカツ	じゃこカツ					油		749 kcal
	大根サラダ	かつお節			大根、きゅうり、コーン		減塩和風ドレッシング		23.9 g
12日 水	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
	のりの佃煮		のり佃煮						
13日 水	牛乳		牛乳						
	カレーライス(ご飯)	豚肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	米、じゃが芋	油	にんにく、アーモンドカレールウ、とろけるカレールウ、ウスターソース	872 kcal
	ウインナー	ウインナー							28.7 g
14日 水	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、酢、胡椒	

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのものとなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実			
12木	牛乳		牛乳						795 kcal 40.9 g
	パン					パン			
	ささみフライ	ささみ				天ぷら粉, パン粉	油	塩, 胡椒	
	ジャーマンポテト	ウィンナー		パセリ		じゃが芋	オリーブ油	にんにく, マスタード, 塩, 胡椒	
	ミネストローネスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, トマト	キャベツ, 玉ねぎ			鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	
冷凍みかん				みかん					
13金	牛乳		牛乳						751 kcal 32.0 g
	ご飯					米			
	さわらのみりん焼き	鯖						醤油, 味醂, 酒, 生姜	
	おかか和え	かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油	
	芋炊き	油揚げ, 鶏肉		人参, ねぎ	大根, ごぼう, 干し椎茸	里芋, こんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂, 煮干(だし用)	
お月見団子					団子				
18水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						802 kcal 36.9 g
	親子丼(ご飯)	鶏肉, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	米, でん粉		醤油, 味醂, 酒, 花かつお(だし用)	
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		
ハリハリ漬け		ちりめん	人参	切干大根, きゅうり	砂糖		酢, 醤油, 塩		
19木	毎月 19日は【食育の日】								
	牛乳		牛乳						769 kcal 33.6 g
	黒糖パン					パン, 黒砂糖			
	鶏肉のコチュジャン焼き	鶏肉					ごま油	コチュジャン, 醤油, にんにく, 生姜, 味醂, 酒	
じゃが芋のソテー			赤パプリカ	コーン	じゃが芋	油	コンソメ, 塩, 胡椒		
はるさめスープ	ベーコン, うずら卵		人参, テンゲン菜	玉ねぎ	春雨, でん粉	ごま油	醤油, 鶏だし, 中華だし, 塩, 胡椒		
20金	日本全国味めぐり「徳島県」								
	牛乳		牛乳						738 kcal 25.8 g
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ					油		
すだち酢和え		ちりめん	小松菜	キャベツ, すだち果汁	砂糖		酢, 醤油		
ふしめん汁	かまぼこ	わかめ	人参	玉ねぎ, 干し椎茸	ふしめん		花かつお(だし用), 醤油, 塩		
24火	牛乳		牛乳						770 kcal 25.7 g
	ご飯					米			
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 醤油, 酒	
	甘酢和え			小松菜	もやし, コーン	砂糖		酢, 醤油, 塩	
豆腐汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩		
27金	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						742 kcal 25.0 g
	ご飯					米			
	焼きししゃも		ししゃも						
	キャベツの塩昆布煮		塩こんぶ	人参	キャベツ		ごま油	醤油, 味醂	
	肉じゃが	豚肉		人参, さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋, こんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂	
青りんごゼリー					ゼリー				
30月	牛乳		牛乳						741 kcal 33.8 g
	パン					パン			
	チキンのハーブ焼き	鶏肉					油	にんにく, ハーブ, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	アーモンドソテー			テンゲン菜	もやし, コーン		アーモンド, 油	塩, コンソメ, 胡椒	
コンソメスープ	ベーコン		人参, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
パテチョコ					パテチョコ				

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。