

9月予定献立表

今月の目標 小学校「望ましい食習慣を身に付けよう(生活リズム)」
中学校「運動と栄養の関わりを知ろう」

令和6年度

学校給食センター(垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中)
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 上:小学生 下:中学生
		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)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
3 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			599 kcal
	ざんき	鶏肉				でん粉、米粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒	22.2 g
	アーモンド煮びたし				キャベツ、もやし		アーモンド	醤油、味噌	759 kcal
	根菜汁	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	ごぼう、大根、玉ねぎ	こんにやく		酒、塩、醤油、花かつお(だし用)	27.0 g
4 水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			647 kcal
	豚肉のアップルソースがけ	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	26.2 g
	バターポテト					じゃが芋	バター	塩	786 kcal
	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、きくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	32.0 g
パテチョコ						パテチョコ			
5 木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			606 kcal
	親子丼	鶏肉、卵		人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	でん粉		醤油、味噌、酒、花かつお(だし用)	30.4 g
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		789 kcal
	切干大根のさっぱり炒め	ハム		人参	切干大根	砂糖	油	酢、醤油、胡椒	38.4 g
6 金	【ようけカムday】	かむことを意識した献立です。							
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			575 kcal
	さわらのみりん焼き	鯖						醤油、味噌、酒、生姜	23.3 g
	きんぴら			人参、さやいんげん	ごぼう	こんにやく、砂糖	ごま、油、ごま油	醤油、味噌、とうがらし	743 kcal
かぼちゃのみそ汁	油揚げ、味噌		かぼちゃ、人参、ねぎ	玉ねぎ			菜干(だし用)	28.6 g	
9 月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			620 kcal
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							29.9 g
	チンゲン菜のソテー		チンゲン菜	もやし、コーン			油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	776 kcal
	ポークビーンズ	大豆、白いんげん豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	油、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス(ビーフ用)、塩、鶏だし、コンソメ、ウスターソース	37.2 g
10 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			576 kcal
	シュウマイ	シュウマイ							23.4 g
	炒めナムル			人参、ねぎ	キャベツ、もやし、枝豆	砂糖	油、ごま油	酢、醤油	776 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	30.0 g
11 水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			581 kcal
	ざざみのれモンソースがけ	ざざみ			レモン果汁	でん粉、砂糖	油	酒、塩、醤油、味噌	28.4 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー			玉ねぎ、枝豆	じゃが芋	オリーブ油	にんにく、マスタード、塩、胡椒	780 kcal
	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、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリ	マカロニ		鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	40.4 g
12 木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			640 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	27.3 g
	大豆の磯煮	大豆、竹輪	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	鶏だし、醤油、味噌、だし汁	826 kcal
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	さつま芋		酒、煮干(だし用)	33.5 g
13 金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			574 kcal
	焼きししゃも		ししゃも						21.2 g
	キャベツの塩昆布煮		塩こんぶ		キャベツ		ごま油	醤油、味噌	742 kcal
	芋炊き	油揚げ、鶏肉		人参、ねぎ	大根、ごぼう、干し椎茸	里芋、こんにやく、砂糖	油	醤油、味噌、煮干(だし用)	27.0 g
お月見団子					糖団子				
17 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			589 kcal
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、卵	青のり			小麦粉	油	塩、酒	21.9 g
	もやしのおかか炒め	ベーコン、かつお節	チンゲン菜	もやし			油	醤油、味噌	
	肉じゃが	豚肉		人参、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、こんにやく、砂糖	油	酒、醤油、味噌	中学校 給食なし

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		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)	主に炭水化物(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			
18水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						
	黒糖パン					パン、黒砂糖			632 kcal
	さけのマヨネーズ焼き	鮭					マヨネーズ	白ワイン、塩、胡椒	28.6 g
	きのこ野菜のソテー				キャベツ、コーン、しめじ		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	中学校
	チンゲン菜のスープ	肉団子		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、もやし、きくらげ、みかん			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	給食なし
冷凍みかん									
19木	毎月 19日は【食育の日】								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			593 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖		生姜、酒、塩、味醂、醤油	24.2 g
	かぼちゃのガレット	豚肉、きざみ大豆		かぼちゃ、さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	酒、醤油、カレー粉、だし汁	762 kcal
煮かきたま汁	卵	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	でん粉		醤油、塩、花かつお(だし用)	29.6 g	
20金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			578 kcal
	じゃこカツ	じゃこカツ					油		20.5 g
	切干大根のオイスターソース	豚肉		人参、さやいんげん	切干大根		ごま油、ごま	酒、醤油、オイスターソース、味醂	754 kcal
真だくさんみそ汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	こんにゃく		煮干(だし用)	25.5 g	
24火	日本全国味めぐり「徳島県」								
	牛乳		牛乳						600 kcal
	ご飯					米			24.5 g
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油、酒、味醂、生姜	774 kcal
ずだち酢和え				キャベツ、きゅうり、すたな揚げ	砂糖		酢、醤油	29.9 g	
ふし汁	油揚げ、竹輪		人参、ねぎ	玉ねぎ、生椎茸	ふしめん		花かつお(だし用)、醤油、塩		
25水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			597 kcal
	クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉、コーンフレーク	マヨネーズ	鶏だし、コンソメ、カレー粉	26.1 g
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	中学校
	はるさめスープ	ベーコン		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、えのきたけ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、コンソメ、酒、塩、胡椒	給食なし
26木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			575 kcal
	あじの南蛮漬け	鱈		赤パプリカ	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	塩、酒、胡椒、酢、醤油、味醂	25.7 g
	ごま煮びたし			チンゲン菜	キャベツ		ごま	醤油、味醂	中学校
	沢煮焼	豚肉、厚揚げ		人参、ねぎ	生椎茸、たけのこ、もやし			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)	給食なし
のりの佃煮		のり佃煮							
27金	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			668 kcal
	カレーライス	豚肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、ウスターソース、醤油、パーモンドカレーパウダー、とろけるカレーパウダー	24.4 g
	ゆで卵	卵							889 kcal
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	29.8 g	
青りんごゼリー					ゼリー				
30月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			587 kcal
	鶏肉のコチュジャン焼き	鶏肉					ごま油、ごま	コチュジャン、醤油、にんにく、生姜、味醂、酒	27.2 g
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	750 kcal
	煮込みスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋		コンソメ、鶏だし、醤油、塩、胡椒	35.4 g
オレンジ				オレンジ					

※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。