



# 令和6年度8、9月分中学校給食献立表

月	日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
				主に熱や力の元になる 炭の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
8	29	木	ジャンバラヤ 牛乳 スパイシーポテト 野菜と豚団子の中華スープ	米 なたね油 じゃが芋 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ セロリ 人参 赤ピーマン マッシュルーム水菜 グリンピース 長ねぎ 生姜 キャベツ 大根 もやし 小松菜	753 kcal 27.3 g 28.4 g	 9月2日 防災の日 9月1日は、防災の日です。 関東大震災が発生した日でも あります。 台風、豪雨、洪水、地震、津 波などの災害に備え、防災 グッズの準備や点検、避難場 所の確認などを行ってみては いかがでしょうか。給食では、 災害時に便利な、アルファ化 米のわかめご飯の提供です。 炊飯器や鍋で炊かなくてもお 湯や水そそぐだけでご飯に なります。  <b>防災の日</b> 9月9日 重陽の節句 重陽の節句は、菊の節句とも 呼ばれ、病気をせずに健康に 長生きできますようにと願う日 です。 あんかけには菊の花びらを使 い、すまし汁には菊の形をし したかまぼこを入れています。 みなさんスーパーマーケット などで食用菊を探してみたり、 お花屋さんにある観賞用の菊 を楽しんでみてください。 
8	30	金	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 わかめ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり 冷凍みかん	791 kcal 26.9 g 23.4 g	
9	2	月	災害用わかめご飯 牛乳 鶏肉の西京焼き じゃこ入りおひたし 根菜のごま汁	アルファ化米 上白糖 ごま油 なたね油 じゃが芋 白すりごま	牛乳 わかめ 鶏肉 白みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ	小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	757 kcal 38.2 g 17.8 g	
9	3	火	ミルクパン 牛乳 あじフライ コールスローサラダ トマトスープ	パン 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 じゃが芋 マカロニ	牛乳 あじ 鶏卵 ツナ ベーコン	キャベツ 人参 コーン にんにく 玉ねぎ トマト缶詰	767 kcal 34.9 g 31.3 g	
9	4	水	豚キムチ丼 牛乳 キャロットソースサラダ 梨	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 なら キャベツ もやし コーン 梨	780 kcal 30.4 g 28.3 g	
9	5	木	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め かきたま汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン 長ねぎ 小松菜	831 kcal 42.4 g 28.2 g	
9	6	金	ピラフ 牛乳 鶏肉の赤ワインソース ビーンズサラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム水菜 コーン 小松菜 もやし にんにく キャベツ	786 kcal 38.8 g 23.0 g	
9	9	月	ご飯 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 野菜の甘酢和え すまし汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 たら 油揚げ かまぼこ	生姜 玉ねぎ エリンギ 人参 菊 キャベツ もやし 大根 えのき茸 長ねぎ 小松菜	757 kcal 34.3 g 21.9 g	
9	10	火	ブルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ 梨	米 なたね油 はちみつ 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま ワンタンの皮	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 にんにく りんご 玉ねぎ 人参 もやし えのき茸 ピーマン 長ねぎ キャベツ なら 梨	796 kcal 32.9 g 25.4 g	
9	11	水	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー 洋風揚げ豆サラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 片栗粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水菜 キャベツ	767 kcal 29.2 g 36.7 g	
9	12	木	豚肉の甘みそ丼 牛乳 和風サラダ 吉野汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ 鶏肉 木綿豆腐	人参 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース キャベツ もやし 練り梅 大根 干し椎茸 小松菜	811 kcal 39.7 g 24.6 g	
9	13	金	ご飯 牛乳 韓国風鶏のかわり焼き じゃが芋のにんにくサラダ 卵とわかめのスープ	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 なたね油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 鶏卵	なら キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 にんにく 大根 生姜 長ねぎ	788 kcal 37.0 g 25.9 g	
9	17	火	ご飯 牛乳 さばのピリ辛焼き 野菜のおかか和え お月見白玉汁	米 上白糖 白玉粉 麩	牛乳 さば 油揚げ 粉かつお	長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし 小松菜 えのき茸 かぼちゃ チンゲン菜	760 kcal 36.6 g 20.5 g	
9	18	水	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ひじきのピリッとサラダ 梨	スパゲッティ なたね油 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 ひじき ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 マッシュルーム水菜 キャベツ コーン 梨	777 kcal 31.6 g 27.9 g	
9	19	木	豆腐のうま煮丼 牛乳 ごま酢和え さつまいものみそ汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白すりごま さつまいも	牛乳 豚肉 押し豆腐 鶏肉 白みそ 赤みそ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ たけのこ水菜 枝豆 キャベツ もやし 小松菜 大根 こんにゃく わけぎ	810 kcal 39.6 g 22.3 g	
9	20	金	ご飯 牛乳 チキンみそカツ こんにゃくサラダ すまし汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま油 上白糖 白すりごま	牛乳 鶏肉 鶏卵 八丁みそ 絹豆腐 わかめ	にんにく こんにゃく 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ えのき茸 長ねぎ	827 kcal 40.4 g 22.9 g	
9	24	火	回鍋肉丼 牛乳 大根サラダ 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 長ねぎ ピーマン 大根 きゅうり 梨	756 kcal 29.5 g 24.0 g	
9	25	水	ターメリックライス 牛乳 カレーハンバーグ 野菜サラダ キャベツスープ	米 なたね油 パン粉 上白糖	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 コーン	781 kcal 30.6 g 28.8 g	
9	27	金	ご飯 牛乳 いかの竜田揚げ 切干大根の煮つけ 真だくさんみそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 いか さつ揚げ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 人参 切干大根 こんにゃく さやいんげん ごぼう 大根 長ねぎ	806 kcal 38.7 g 22.7 g	
9	30	月	坦々麺 牛乳 大根の梅ドレサラダ 柿	中華麺 ごま油 白ねりごま 白すりごま 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 人参 たけのこ水菜 干し椎茸 もやし チンゲン菜 長ねぎ 大根 きゅうり 練り梅 柿	771 kcal 33.2 g 27.0 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。  
 市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

9月26日(木)は、  
 中学校全校欠食日のため  
 給食の提供はありません。



教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。