

令和6年 9月献立表



※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	
2月	始業式						
3月 火	ポークカレーライス たまねぎドレッシングサラダ 梨	★牛乳, 豚肉		精白米, 油, じゃが芋, 薄力粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, とうもろこし, もやし, ブロッコリー, 梨	834 kcal 26.0 g 25.1 g	
4月 水	回鍋肉丼 わかめスープ パンチビーンズ	★牛乳, 豚肉, わかめ, 大豆		精白米, 油, 三温糖, でん粉, 白ごま, 油	にんにく, キャベツ, ピーマン, 赤ピーマン, 長ねぎ, しょうが, えのき, 玉ねぎ	756 kcal 30.9 g 24.5 g	
5月 木	セルフチキンカツバーガー コールスローサラダ ミネストローネ	★牛乳, 鶏肉, ★鶏卵, ベーコン, ひよこ豆		★セサミパン, 薄力粉, パン粉, パン粉, 油, 油, 上白糖, オリーブ油, じゃが芋	にんにく, 人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ, セロリ, トマト缶, パセリ	835 kcal 36.7 g 38.5 g	
6月 金	中華おこわ 魚のピリ辛ソース かきたま汁 巨峰	★牛乳, 焼豚, 豚肉, ホキ, 鶏肉, 豆腐, ★鶏卵		精白米, もち米, ごま油, でん粉, 油, 上白糖	しょうが, たけのこ, 人参, 長ねぎ, 干しいたけ, 赤ピーマン, にんにく, 玉ねぎ, 巨峰	716 kcal 33.3 g 22.5 g	
9月	9/9重陽の節句メニュー						
9月	じゃこゆかりご飯 鶏肉の塩ねぎソース 和風サラダ 菊花と小松菜のすまし汁	★牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏肉, わかめ, 豆腐, かまぼこ		精白米, 白ごま, 上白糖, ごま油, 油	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, 人参, きゅうり, 大根, 小松菜, 菊の花	740 kcal 33.2 g 28.1 g	
10月 火	ごはん ひじきふりかけ 家常豆腐 春雨サラダ	★牛乳, ひじき, 削り節, 豚肉, 生揚げ, みそ, ハム		精白米, 白ごま, 油, 上白糖, ごま油, でん粉, 緑豆春雨	たけのこ, 人参, 干しいたけ, チンゲンサイ, キャベツ, しょうが, にんにく, きゅうり, もやし, とうもろこし	770 kcal 30.0 g 27.0 g	
11月 水	冷やしごまだれうどん 天ぷら (きす・かぼちゃ) 極早生みかん	★牛乳, 鶏肉, きす, ★鶏卵		うどん, 油, 上白糖, 白ごま, 白ごま, はちみつ, 薄力粉, 油	もやし, 人参, とうもろこし, キャベツ, さやいんげん, かぼちゃ, みかん	772 kcal 33.5 g 27.9 g	
12月 木	ごはん だし 厚焼き卵 いも煮 山ぶどうゼリー ガパオライス さいころサラダ パレンシアオレンジ	★牛乳, 昆布, 鶏肉, ★鶏卵, 牛肉, 牛肉, 寒天		精白米, 三温糖, 油, こんにゃく, 里芋, 上白糖	白菜, きゅうり, オクラ, みょうが, しそ, 長ねぎ, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, ぶどうジュース	848 kcal 32.5 g 30.7 g	
13月 金	世界の料理 ~タイ~						
13月 金	さいころサラダ パレンシアオレンジ	★牛乳, 鶏肉		精白米, 油, 上白糖, ごま油, でん粉, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, ピーマン, 赤ピーマン, にんにく, しょうが, パズル, きゅうり, とうもろこし, パレンシアオレンジ	788 kcal 31.3 g 23.2 g	
16月	敬老の日						
17月 火	五目ちらし寿司 むらくも汁 お月見団子	★牛乳, 油揚げ, のり, 鶏肉, ★鶏卵, 豆腐, 豆腐, きな粉		精白米, 上白糖, でん粉, 白玉粉	かんぴょう, たけのこ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 小松菜, 長ねぎ	753 kcal 29.1 g 21.1 g	
18月 水	ビビンバ ウェーブワンタンスープ シャインマスカット	★牛乳, 豚肉		精白米, 油, 上白糖, ごま油, ワンタン皮	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 大根, 小松菜, 人参, もやし, 玉ねぎ, チンゲンサイ, ロザリオビアンコ	800 kcal 33.3 g 27.3 g	
19月 木	スパゲッティーペースカトーレ フレンチサラダ スイートパンプキン	★牛乳, 鶏肉, ★いか, ★えび, ベーコン, ★チーズ, ★生クリーム		スパゲティ, 油, 薄力粉, 大豆バター, 上白糖, さつまいも	玉ねぎ, にんにく, マッシュルーム, トマト缶, パセリ, とうもろこし, きゅうり, キャベツ, 人参, もやし, かぼちゃ	754 kcal 27.3 g 26.7 g	
20月 金	ごはん 鯖の味噌煮 野菜のごま酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	★牛乳, さば, みそ, 鶏肉, 豆腐, わかめ		精白米, 三温糖, でん粉, 白ごま	しょうが, もやし, きゅうり, 人参, 長ねぎ, えのき	731 kcal 34.2 g 25.4 g	
23月	秋分の日振替休日						
24月 火	さんまごはん にらともやしのごま醤油 豆腐とえのきの味噌汁	★牛乳, さんま, 油揚げ, 豆腐, みそ, みそ		精白米, 薄力粉, でん粉, 油, 三温糖, 白ごま, 上白糖, ごま油, じゃが芋	しょうが, もやし, にら, 人参, えのき, 長ねぎ	776 kcal 27.5 g 28.9 g	
25月 水	豚キムチ丼 中華風コーンクリームスープ りんご	★牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, 豆乳, ★鶏卵		精白米, 油, ごま油, でん粉	にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, もやし, 人参, にら, キムチ, クリームコーン, とうもろこし, 小松菜, りんご	786 kcal 31.5 g 23.8 g	
26月	中間考査 1日目 (給食はありません)						
27月 金	キャロットライスのクリームソース 魚のパン粉焼き キャベツのパズルサラダ	★牛乳, 鶏肉, ベーコン, ★牛乳, ★生クリーム, ホキ		精白米, ★バター, 油, 薄力粉, マヨネーズ (卵なし), パン粉	にんにく, 人参, 玉ねぎ, パセリ, キャベツ, きゅうり	812 kcal 31.8 g 35.6 g	
30月	鉄分たっぷりメニュー						
30月	きな粉揚げパン クラムチャウダー コーンサラダ	★牛乳, きな粉, ベーコン, ★あさり, ★小粒, ★牛乳, 豆乳		★コッペパン, 油, 上白糖, 油, じゃが芋, ★バター, 薄力粉	人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ, にんにく, パセリ	766 kcal 28.3 g 37.1 g	

山形県からお米が届きます!

今月は山形県舟形町(ふながたまち)から、「つや姫」という品種のお米が届きます。つや姫は、白いごはんが大好きな人に向けて作られた、上品な甘みと旨味が特徴のお米です。それにちなんで、今月は山形県の郷土料理も登場します。お米も郷土料理もお楽しみに!



十五夜(じゅうごや)

今年の十五夜は9月17日(火)です。1年で1番美しい満月といわれています。昔は農作物の収穫を感謝するために、お米で作ったお月見団子を十五夜にお供えています。当日の給食でも登場します。当日は綺麗なお月様が見られるといいですね!

