



令和6年4月 学校給食予定献立表 (中学校)



小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・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			
8月	ハヤシライス	豚肉		にんじん・グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム	米・じゃがいも	油	※ハヤシルー・ソース トマトビュレ	803	25.5
	牛乳		牛乳							
9火	にんじんとツナのサラダ	マグロ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ レモン果汁	砂糖	油	酢・塩・こしょう	788	33.8
	麦ごはん		牛乳			米・麦				
10水	いわしのおかか煮	イワシ・かつお節			しょうが・梅干し	砂糖		しょうゆ	811	33.3
	きゅうりの塩昆布和え	ちくわ	塩昆布	にんじん	きゅうり・キャベツ					
11木	さつま豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにやく・さつまいも	油	かつおだし	780	34.5
	麦ごはん		牛乳			米・麦				
12金	★いかのおろしポン酢がけ	イカ			大根	でんぶん	油	みりん・しょうゆ・酢	844	32.1
	海藻サラダ		わかめ・茎わかめ 昆布・赤ツノマタ 白スギノリ ちりめんじゃこ	にんじん	もやし・きゅうり		※和風ごま ドレッシング			
15月	豆腐のすまし汁	鶏肉・豆腐・なると		にんじん・ほうれん草	たまねぎ			かつおだし・塩・しょうゆ	883	28.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
16火	麦ごはん		牛乳	世界の料理～中華人民共和国～		米・麦			806	35.4
	牛乳		牛乳							
17水	ホンシャオロウ	豚肉		青ねぎ	しょうが	砂糖		しょうゆ・酒 シナモンパウダー	846	32.0
	四川風春雨サラダ	チキン油漬け		にんじん	きゅうり・キャベツ	春雨	※棒々鶏ドレッシング ラー油			
18木	ワンタンスープ	※ワンタン		にんじん チンゲンサイ	もやし・長ねぎ・しょうが		油	※中華だし・塩・しょうゆ こしょう	806	31.8
	ごはん		牛乳			米				
19金	★コロケ	大豆粉・卵黄	脱脂粉乳	グリーンピース・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぶん パン粉・小麦粉・砂糖	油	塩・ソース	820	27.9
	わかめとツナのサラダ	マグロ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ		
22月	大根と豚肉の煮物	豚肉		にんじん さやいんげん	大根	こんにやく・砂糖	油	※和風だし・酒・しょうゆ みりん	806	35.4
	黒パン		牛乳			黒パン				
17水	白身魚のトマトソースがけ	ホキ		トマト水煮	にんにく・たまねぎ		オリーブ油	塩	846	32.0
	シーザーサラダ		チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン	きゅうり・黄ピーマン		※シーザー ドレッシング			
17水	豆乳コーンポタージュ	ベーコン・豆乳		にんじん	たまねぎ・しめじ マッシュルーム・コーン	小麦粉	油・豆乳バター	※洋風だし・塩・こしょう パセリ粉	846	32.0
	赤飯	小豆	牛乳	～入学・進級お祝いメニュー～		もち米・米				
17水	★鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ	846	32.0
	菜の花のおかかマヨネーズ和え	かつお節		菜の花・にんじん	キャベツ・きゅうり		※卵なしマヨネーズ	しょうゆ		
18木	沢煮椀	豚肉・豆腐		にんじん	ごぼう・干しいたけ・長ねぎ たけのこ・えのきたけ			かつおだし・酒・塩・しょうゆ こしょう	806	31.8
	南蛮うどん	鶏肉・油揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・干しいたけ 長ねぎ	ソフトめん		かつおだし・みりん・しょうゆ 塩・一味唐辛子		
18木	牛乳		牛乳						806	31.8
	寒天とかにかまのサラダ	かにかまぼこ	寒天	小松菜・にんじん	きゅうり・コーン・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう からし		
19金	ミニ肉まん	豚肉・大豆たんぱく 鶏肉			たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく 干しいたけ・きくらげ	小麦粉・砂糖・でんぶん パン粉	豚脂・ごま油・牛脂	しょうゆ・オイスターソース 酒・塩	820	27.9
	麦ごはん		飲むヨーグルト	～地産地消メニュー～		米・麦				
19金	★にしんのにんにく揚げ	ニシン			にんにく	でんぶん	油	酒・こしょう・塩	820	27.9
	チンゲンサイのナムル	ハム	茎わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢		
22月	にらと卵の中華スープ	豆腐・卵		にんじん・にら	干しいたけ・たまねぎ	でんぶん	ごま油	※中華だし・しょうゆ 塩・こしょう	820	27.9
	振替休業日									

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
23 火	麦ごはん					米・麦			813	33.5	
	牛乳		牛乳								
	★鱈のごまダレがけ	サワラ				でんぷん・砂糖	油・ごま	酒・しょうゆ			
	キャベツのゆかり和え			にんじん	キャベツ・きゅうり			ゆかり・塩			
24 水	山菜のすまし汁	鶏肉・豆腐・油揚げ	わかめ	にんじん・小松菜	※山菜ミックス・たまねぎ えのきたけ・長ねぎ			かつおだし・みりん しょうゆ・塩	851	25.0	
	トマトカレーライス	豚肉		にんじん・トマト水煮 グリーンピース	にんにく・しょうが・たまねぎ	米・麦・じゃがいも	油	※カレールウ			
	牛乳		牛乳								
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ・コーン		※コーンクリーム ドレッシング				
25 木	オレンジ				オレンジ				873	35.7	
	麦ごはん					米・麦					
	牛乳		牛乳	日本味めぐり～鹿児島県～							
	★ぶりの揚げ煮	ブリ				でんぷん・砂糖	油	酒・しょうゆ・パセリ粉			
26 金	つけあげの和え物	さつま揚げ	塩昆布	小松菜・にんじん	もやし				781	30.7	
	きいこん	鶏肉・凍り豆腐		にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	※和風だし・しょうゆ			
	麦ごはん					米・麦					
	牛乳		牛乳								
23 火	和風肉団子	鶏肉・大豆たんぱく オイスターエキス				たまねぎ・にんにく・しょうが	砂糖	豚脂・油	塩・酒・しょうゆ・酢	825	29.1
	たけのこのおなか煮	鶏肉・かつお節		にんじん さやいんげん	たけのこ	砂糖	油	※和風だし・みりん・しょうゆ			
	小松菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	大根	じゃがいも		かつおだし			
	麦ごはん					米・麦					
23 火	牛乳		牛乳						825	29.1	
	★さばの磯香揚げ	サバ	青のり		しょうが	でんぷん	油	塩・酒・しょうゆ			
	即席漬け			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	塩			
	にらのスタミナみそ汁	豚肉・みそ		にんじん・にら	もやし		油	かつおだし・味噌唐辛子			
※都合により献立が変更になる場合があります。									(平均)	821	31.2

- ・ハヤシルウ（小麦粉・豚脂・砂糖・塩・ブラウンルウ・トマトパウダー・でんぷん・ソース・でんぷん・大豆・豚肉）
- ・海藻ミックス（わかめ・茎わかめ・昆布・赤ソノマタ・白スギノリ）
- ・和風ごまドレッシング（ごま油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・塩）
- ・和風だし（かつおぶし・昆布・しいたけ・砂糖・かつおパウダー・油）
- ・棒々鶏ドレッシング（ごま油・砂糖・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチュジャン・ラー油）
- ・ワンタン（小麦粉・塩・豚肉・たまねぎ・しょうが・卵白・しょうゆ・でんぷん・ごま油・みそ・）
- ・中華だし（塩・砂糖・大豆たんぱく・鶏肉・豚肉・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー）
- ・シーザードレッシング（油・砂糖・水あめ・酢・塩・チーズ・チキンエキス・にんにく・ほたてエキス・こしょう）
- ・洋風だし（砂糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・ミルクパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・）にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー）
- ・卵なしマヨネーズ（油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく・とうもろこしでんぷん）
- ・山菜ミックス（山ふき・うわびみそう・わらび）
- ・カレールウ（小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でんぷん・油・たまねぎ・にんにく・トマトペースト・チキンエキス・チャツネ・ワイン・大豆たんぱく・りんごペースト・オニオンパウダー・しょうゆ・昆布エキス）
- ・コーンクリームドレッシング（油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・プルーンピューレ・にんじんエキス・レモン果汁）

献立表は、1群から6群、その他・調味料に分けて記載しています。

特に食物アレルギーをお持ちの方は、事前にご確認ください。

また、ご家庭で作るときの参考にもなるので、ぜひ話題にさせていただけると嬉しいです。

学校給食の目標

学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、以下のような目標を掲げています。学校での指導だけで定着を図ることは難しいため、ご家庭でもぜひご協力をお願いいたします。



適切な栄養と味覚で健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について自分でも考え判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって、食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。