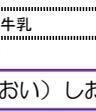
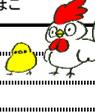


令和6年9月 学校給食予定献立表 (中学校)

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 | 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 | | | |
| 2月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 807 | 29.7 |
| | ★春巻き | | | にんじん | キャベツ・たまねぎ | 春雨・でんぶん・砂糖 小麦粉・水あめ | 豚脂・油 | しょうゆ・塩 | | |
| | ブロッコリーのパンパン ジーサラダ | チキン油漬け | | ブロッコリー・にんじん | キャベツ | | ※種々鶏ドレッシング | | | |
| 3火 | キムチスープ | 豚肉・みそ | | にんじん・にら | ※白菜キムチ・にんにく・しょうが・たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ | じゃがいも | 油 | かつおだし | 808 | 35.0 |
| | ツナコーンドッグ | まぐろ水煮 | |  | キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・レモン果汁 | コッパン | ※卵なしマヨネーズ | 酢・塩・こしょう | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 4水 | ミートボール | 鶏肉・豚肉・大豆たんぱく | | | たまねぎ・しょうが | パン粉・でんぶん・砂糖 | 豚脂・ごま油・油 | 塩・ケチャップ・酢・しょうゆ | 814 | 29.3 |
| | 野菜のスープ煮 | 鶏肉 | | にんじん・ブロッコリー | たまねぎ | じゃがいも | 油 | ※洋風だし・塩・こしょう | | |
| | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米・麦 | | | | |
| 5木 | ★ソースかつ | ※チキンかつ | | | | 砂糖 | 油 | みりん・しょうゆ・ソース | 836 | 26.2 |
| | ちりめんじゃこ和え | | ちりめんじゃこ | 小松菜・にんじん | もやし | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ・酢 | | |
| | なすのみそ汁 | 油揚げ・みそ | | にんじん・にら | たまねぎ・なす | じゃがいも | | かつおだし | | |
| 6金 | 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・麦・じゃがいも | 油 | ※ハヤシルウ・トマトビュレ・ソース | 783 | 35.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | こんにやくサラダ 冷凍みかん | かまぼこ | | にんじん  | きゅうり・キャベツ みかん | こんにやく・砂糖 | ごま・ごま油 | 酢・しょうゆ | | |
| 9月 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米・麦 | | | 783 | 34.3 |
| | さばのごまみそ焼き | さば・みそ | | | しょうが | 砂糖 | ごま | 酒・みりん・しょうゆ | | |
| | からし和え | | | 小松菜・にんじん | もやし・きゅうり | | | しょうゆ・からし | | |
| 10火 | 野菜の和風しょうが スープ | 豚肉・豆腐 | | にんじん・小ねぎ | ごぼう・大根・干しいたけ・しょうが | | 油 | かつおだし・みりん・しょうゆ・塩 | 822 | 29.8 |
| | ごはん 牛乳 |  | 牛乳 | ～認定農業者 山本さんの豚肉～ | | 米 | | | | |
| | 豚肉のねぎ塩炒め | 豚肉 | | | にんにく・しょうが・切干し大根・長ねぎ | しらたき | 油・ごま・ごま油 | ※中華だし・酒・塩・こしょう | | |
| 11水 | ブロッコリーのおかか和え | チキン油漬け・かつお節 | | ブロッコリー | | | | しょうゆ | 819 | 36.1 |
| | 春雨と卵のスープ | 豆腐・卵 | | にんじん・チンゲンサイ | えのきたけ・たけのこ | 春雨・でんぶん | ごま油 | ※中華だし・酒・しょうゆ・塩・こしょう | | |
| | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | 日本味めぐり～静岡県～ | | 米・麦 | | | | |
| 12木 | ★かつおとじゃがいもの ごまがらめ | かつお | | | しょうが | でんぶん・じゃがいも・砂糖 | 油・ごま | 酒・みりん・しょうゆ | 822 | 29.9 |
| | 黒はんぺんのわさび和え | 黒はんぺん |  | 小松菜・にんじん | キャベツ | 砂糖 | | しょうゆ・わさび | | |
| | おざく | 豆腐・油揚げ | | にんじん | ごぼう・大根・干しいたけ | こんにやく・里いも | 油 | かつおだし・しょうゆ・みりん・塩 | | |
| 13金 | 抹茶プリン | 豆乳 | | | | 砂糖・水あめ・でんぶん | | 抹茶 | 819 | 36.1 |
| | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米・麦 | | | | |
| | しゅうまい | 豚肉 | | | たまねぎ・しょうが | パン粉・でんぶん・砂糖 小麦粉・水あめ | | 塩 | | |
| 17火 | 野菜たっぷり麻婆豆腐 | 豚肉・大豆・みそ・豆腐 | | にんじん・にら | にんにく・しょうが・長ねぎ・たけのこ・キャベツ・干しいたけ | 砂糖・でんぶん | ごま油 | ※中華味・豆板醤・しょうゆ・酒 | 826 | 39.8 |
| | ハンサンスー | ハム | | にんじん | きゅうり・もやし | 春雨・砂糖 | ごま油 | しょうゆ・酢・からし | | |
| | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米・麦 | | | | |
| 17火 | ★さんまのかば焼き | さんま | | | | でんぶん・砂糖 | 油 | みりん・しょうゆ | 826 | 39.8 |
| | しょうが和え | | | にんじん | キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが | | | しょうゆ | | |
| | 豆乳ふるさと汁 | 鶏肉・油揚げ・みそ・豆乳 | | にんじん | ごぼう・大根・しめじ・長ねぎ | 里いも | | かつおだし | | |
| 17火 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | 十五夜～お月見メニュー～ | | 米・麦 | | | 788 | 29.2 |
| | おろしポン酢ハンバーグ | ※ハンバーグ | | | 大根 | | | みりん・しょうゆ・酢 | | |
| | キャベツのごまマヨネーズ和え | | | 小松菜・にんじん | キャベツ |  | ※卵なしマヨネーズ・ごま | しょうゆ | | |
| 17火 | お月見汁 | 鶏肉・豆腐・かまぼこ | | にんじん・小ねぎ | たまねぎ・えのきたけ | | | かつおだし・塩・しょうゆ | 826 | 39.8 |
| | 米粉パン 牛乳 | | 牛乳 | | | 米粉パン | | | | |
| | チリビーンズ | 豚肉・牛肉・大豆・青えんどう豆・いんげん豆・ひよこ豆 | | にんじん・トマト水煮 | にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・コーン・枝豆 | じゃがいも | 油 | ※洋風だし・ケチャップ・トマトビュレ・塩・こしょう・チリパウダー | | |
| 17火 | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー・にんじん | きゅうり | | ※コーンクリームドレッシング | | 826 | 39.8 |
| | 巨峰 | | | | ぶどう  | | | | | |

※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 | | | |
| 18 水 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 832 | 32.1 |
| | 飲むヨーグルト | | 飲むヨーグルト | ～地産地消メニュー～ | | | | | | |
| | 鶏肉のレモン醤油焼き | 鶏肉 |  | レモン果汁 | 砂糖 | | 塩・酒・しょうゆ | | | |
| 19 木 | テンゲンのサラダ | ちくわ |  | テンゲンサイ・にんじん | きゅうり・もやし | | ※奮りごまドレッシング | | 822 | 29.7 |
| | にらのみそ汁 | 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ | | にんじん・にら | キャベツ | じゃがいも | | かつおだし | | |
| | 五目うどん | 豚肉・油揚げ | | にんじん・テンゲンサイ | ごぼう・たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ | ソフトめん | 油 | かつおだし・しょうゆ・酒・みりん・塩 | | |
| 20 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 785 | 35.0 |
| | ツナサラダ | まぐろ水煮 | | 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 | | |
| | ★大学いも | ～美味(おい)しおメニュー～ | | | | さつまいも・砂糖・でんぶ | 油・ごま | しょうゆ | | |
| 24 火 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 823 | 37.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 鮭の塩こうじ焼き | さけ | | | | | | 塩こうじ・塩 | | |
| 25 水 | 豚肉のきんぴら | 豚肉 | | にんじん・さやいんげん | ごぼう | 砂糖 | 油・ごま油・ごま | ※和風だし・しょうゆ | 837 | 28.8 |
| | 実だくさんみそ汁 | 油揚げ・みそ | 昆布 | にんじん・小松菜 | 大根・長ねぎ | じゃがいも・こんにやく | | かつおだし | | |
| | ガバオライス | 鶏肉・大豆 | | ピーマン | にんにく・しょうが・たまねぎ・コーン | 米・麦・砂糖 | 油 | ※バジルソース・※オイスターソース・酒・塩・しょうゆ・バジル粉 | | |
| 26 木 | とろ〜り目玉焼き(※) | 卵・ゼラチン・大豆たんぱく乳成分 | 世界の料理〜タイ王国〜 | | | 水あめ | 油 | 昆布だし・塩 | 838 | 25.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ヤムウンセン | かまぼこ | | にんじん・小松菜 | キャベツ・きゅうり・セロリ・レモン果汁 | 春雨 | 油 | 塩・こしょう | | |
| 27 金 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 818 | 37.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★鶏肉の竜田揚げ | 鶏肉 |  | | しょうが | でんぶ | 油 | しょうゆ | | |
| 30 月 | ひじきのサラダ | ハム | | にんじん | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | 油 | 酢・塩 | 799 | 34.1 |
| | さつまいも | 厚揚げ・みそ | | にんじん | 大根・長ねぎ | さつまいも・こんにやく | | かつおだし | | |
| | ポークカレーライス | 豚肉 | | にんじん・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 | | |
| 28 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 837 | 28.8 |
| | 海藻サラダ | | ※海藻ミックス | 小松菜・にんじん | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | 油 | しょうゆ・酢 | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 29 木 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 818 | 37.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ほっけの塩焼き | ほっけ | | | | | | 塩 | | |
| 31 金 | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう・きゅうり | 砂糖 | ※卵なしマヨネーズ・ごま | しょうゆ・酢・塩・こしょう | 799 | 34.1 |
| | 大根と豚肉の煮物 | 豚肉・厚揚げ | | 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 | | |
| | ごはん・手作りふりかけ | かつお節 | ちりめんじゃこ | | | 米・砂糖 | ごま | 酒・しょうゆ・みりん | | |
| 1 土 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 799 | 34.1 |
| | 厚焼きたまご | 卵 | | | | 砂糖 | 油 | 酢・しょうゆ・塩・さばエキス・昆布エキス・塩 | | |
| | 糸かまぼこのサラダ | かまぼこ | | 小松菜・にんじん | キャベツ | 砂糖 | 油 | 酢・しょうゆ | | |
| 2 日 | 豚汁 | 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ | | にんじん | 干しいたけ・ごぼう・大根・長ねぎ | こんにやく | 油 | かつおだし | 817 | 32.2 |
| | ※都合により献立が変更になる場合があります。 | | | | | | | | | |
| | (平均) | | | | | | | | | |

- ・棒々鶏ドレッシング (ごま油・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)
- ・白菜キムチ (白菜・たまねぎ・にんじん・砂糖・塩・りんご・にんにく・昆布エキス・しょうゆ・かつお節エキス・しょうが・唐辛子)
- ・卵なしマヨネーズ (油・酢・塩・砂糖・大豆)
- ・洋風だし (塩・大豆・豚脂・でんぶ・ポークエキスパウダー・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)
- ・チキンカツ (鶏肉・パン粉・小麦粉・塩・油・でんぶ・塩)
- ・ハヤシルウ (小麦粉・油・砂糖・塩・トマトペースト・ケチャップ)
- ・中華だし (塩・砂糖・大豆・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)
- ・中華味 (塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・牛脂・豚脂・鶏脂・大豆・ゼラチン)
- ・ハンバーグ (鶏肉・大豆・たまねぎ・パン粉・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・コーンクリーミードレッシング (油・酢・砂糖・塩・コーン・ソテーオニオン・プルーンピューレ・にんじんエキス・レモン果汁)
- ・奮りごまドレッシング (油・砂糖・水あめ・酢・ごま)
- ・和風だし (かつお節・昆布・しいたけ・砂糖・油)
- ・バジルソース (油・バジル・塩・にんにく・砂糖・赤ピーマン)
- ・オイスターソース (かきエキス・ほたてエキス・魚醤・砂糖・かき・昆布エキス・水あめ・塩)
- ・カレールウ (小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマト・塩・チキンエキス・チャツネ・ワイン・大豆・りんご・でんぶ・しょうゆ・昆布エキス)
- ・海藻ミックス (わかめ・茎わかめ・昆布・白杉のり・赤つのまた)

※ 24日(火)に使用される目玉焼きは、十分に加熱しても黄身が半熟のように仕上がる、黄身ソースが入った目玉焼きです。