



令和6年度9月学校給食献立予定表

若草中学校



日	曜	献立名	おまな材料						栄養量				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		kcal	たんぱく質	脂質	塩分	
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群					4群
2	月	ごはん 牛乳 焼き肉 野菜の梅かつおあえ 根菜のごま汁	豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ うめ にんにく しょうが もやし キャバツ	米 里芋	油 ごま	820	34.5	23.3	3.1	
3	火	ごはん 牛乳 県産豚肉餃子(3個) 八宝菜 トック入りスープ	豚肉 いか ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら きぬさや	白菜 玉ねぎ たけのこ さくらげ しいたけ	米 トック でん粉 餃子の皮	油 ごま油 ラー油	803	30.9	24.4	3.7	
4	水	コッパパン 牛乳 天がらうどん わかめとちくわのあえもの	鶏肉 なると ちくわ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 春菊	しいたけ ねぎ 玉ねぎ もやし ごぼう キャバツ	パン うどん 小麦粉	油 ごま油 ごま	886	29.9	30.7	3.5	
5	木	豚丼 牛乳 ごまじゃこサラダ じゃが芋のみそ汁	豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ キャバツ きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま ドレッシング	837	32.9	22.6	3.0	
6	金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 棒々鶏サラダ すまし汁 豆乳パンナコッタ	鶏肉 かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 枝豆 とうもろこし しいたけ	米 砂糖 パンナコッタ	油 ドレッシング	825	33.3	26.3	2.9	
9	月	ポークカレー 牛乳 ツナサラダ アセロラゼリー	豚肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく 大根	米 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	862	26.2	23.2	3.1	
10	火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2本) ほうれん草のごまあえ 道産子汁	ちくわ 豚肉 みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ とうもろこし ねぎ にんにく	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま バター	819	27.3	20.8	3.0	
カミカミ献立です。「よく噛んで食べる」というのは、固い食べ物ばかりを食べたり、強く噛んで食べたりすることではありません。ゆっくりよく噛んで食べることです。今日も歯ごたえのある食材を取り入れました。													
11	水	コッパパン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャバツ とうもろこし にんにく	パン スパゲティ	油 ドレッシング	898	34.3	22.6	3.2	
12	木	麦ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き 春雨の中華あえ ワンタンスープ	アジ ハム 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャバツ きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 春雨 ワンタン	ごま油 ごま	815	34.6	19.4	2.6	
13	金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(3個) 生揚げとキャバツのみそ炒め 肉団子とフォーのスープ	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャバツ たけのこ にんにく もやし ねぎ	米 しゅうまいの皮 砂糖 フォー	油	829	32.8	23.8	2.9	
17	火	ごはん 牛乳 ハンバーグのソースかけ ひじきのサラダ マロニースープ	鶏肉 なると 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ えのきたけ 枝豆 とうもろこし ねぎ	米 マロニー 砂糖	ドレッシング ごま	826	31.5	22.4	3.3	
18	水	コッパパン 牛乳 アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	卵 ベーコン 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャバツ 玉ねぎ とうもろこし レモン	パン じゃが芋 マカロニ	油	808	31.3	30.3	2.7	
19	木	県産麦ごはん 牛乳 イワシのかば焼き ボン酢あえ けんちん汁	イワシ 大豆 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし 大根 しいたけ 白菜 ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 里芋 でん粉	油 ごま	806	30.7	22.4	2.7	
今日は食育の日です。16日の「敬老の日」にちなんで「まごわやさしい献立」です。豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの7つの食材を使っています。													
20	金	ドライカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ とうもろこし 枝豆 大根 にんにく	米 砂糖 ヨーグルト	油 ドレッシング	818	30.2	18.7	2.1	
24	火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 即席漬け 肉豆腐	サバ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	キャバツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	油	863	33.8	28.0	2.6	
25	水	ドックパン(コッパパン ウィンナー) 牛乳 マセドアンサラダ ポトフ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 とうもろこし 玉ねぎ キャバツ	パン じゃが芋	マヨネーズ	801	31.3	25.2	3.3	
26	木	麦ごはん 牛乳 みそカツ(2個) ゆばとかんぴょうのサラダ かきたま汁	豚肉 みそ なると ゆば 卵 凍り豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	キャバツ かんぴょう しいたけ にんにく	米 麦 パン粉 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	829	32.6	22.7	2.7	
27	金	五目鶏めし 牛乳 厚焼き卵 からしあえ さつま芋汁	鶏肉 みそ さつま揚げ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ グリーンピース もやし 大根 しめじ	米 砂糖 さつま芋	油	815	29.2	20.7	3.5	
30	月	そぼろ丼 牛乳 ほうれん草のりあえ のっぺい汁	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	キャバツ しょうが グリーンピース もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	808	33.5	25.2	2.4	
「のっぺい汁」は新潟県の郷土料理です。里芋や鶏肉、こんにゃく、きのこなどの具が入り、とろみがついているのが特徴です。													
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	栄養量	月平均 基準量	834 830	31.6 34.2	23.8 23.1	3.0 2.5未満

★学校給食費口座振替日 9月分：9月5日(木) 9月分再振替日：9月25日(水)