

# 令和6年9月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 生活リズムを整えよう

＜発行＞上郡中学校給食センター  
〒678-1232 上郡町竹万2318番地  
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日：9月30日(月)

日にち	スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)			たべものほたらき			栄養価(えいようか)					
			主食	牛乳	おかず	その他(デザート等)	おもに体をつくるものになる食べもの(赤)	おもにエネルギーのもとになる食べもの(黄色)	おもに体の調子を整える食べもの(緑)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)		
3	火	○	ごはん		汁(しる)・煮物(にもの) コンソメスープ	主菜(しゅさい) とり肉(とり)の塩(しほ)から揚げ	副菜(ふくさい) 大根(だいこん)サラダ		ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, あおのり, かつおぶし	ごはん, じゃがいも, さけ, じゃがいも, でんぷん, あぶら, あおじそドレッシング	たまねぎ, しめじ, にんじん, だいこん, キャベツ	610 795	25.9 33.0	21.6 24.8
4	水		ごはん		豆腐(とうふ)と小松菜(こまつな)のすまし汁	シラ(しら)の米粉(こな)フライ	カレーソーテー		ぎゅうにゅう, どうふ, シイラ, まぐろフレーク	ごはん, こめこ, こめこのパンこ, あぶら	たまねぎ, こまつな, にんじん, しいたけ, キャベツ	598 765	25.9 32.1	20.4 22.3
5	米		ごはん		なすのみそ汁	豚肉(とんこ)のしょうが炒(いた)め	かぼちゃサラダ		ぎゅうにゅう, あつあげ, みそ, ぶたにく, とりにく	ごはん, さけ, みりん, さとう, マヨネーズ	たまねぎ, なす, にんじん, しょうが, かぼちゃ, きゅうり	584 776	25.4 32.4	19.9 24.0
6	釜	○	ごはん	 (ブルーベリー)	ハヤシライス	とり肉(とり)のガーリック焼(や)き	ツナポテトサラダ		ジョア, ぶたにく, とりにく, まぐろフレーク	ごはん, あかワイン, あぶら, ハヤシルウ, さけ, オリーブオイル, じゃがいも, マヨネーズ	たまねぎ, しめじ, マツジユーム, にんじん, グリンピース, トマト, にんにく, きゅうり	641 852	27.0 34.3	19.4 25.0
9	肩		ごはん		とりじゃが	ぶりの照(て)り焼(や)き	ゆかり和(わ)え		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶり	ごはん, じゃがいも, さとう, さけ, マヨネーズ	たまねぎ, いとこんにやく, にんじん, グリンピース, キャベツ, れんこん, うめしそふりかけ	656 889	29.3 39.0	24.3 31.1
10	火		ごはん		豆腐(とうふ)とわかめ(わかめ)のみそ汁	チキン南(なん)蛮(蛮)	チャプチェ	タルタルソース	ぎゅうにゅう, どうふ, わかめ, みそ, とりにく	ごはん, さけ, こめこ, あぶら, さとう, はるさめ, ごまあぶら, タルタルソース	だいこん, にんじん, えのきたけ, はねぎ, チンゲンサイ, きくらげ	618 808	26.6 35.4	23.0 25.0
11	水		ごはん		いも川(かわ)うどん	いわしのハンバーグ	にんじんしりしり		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, いわしいりハンバーグ, まぐろフレーク	ごはん, こめこめん, みりん, じゃがいも, でんぷん, さとう, あぶら	たまねぎ, にんじん, しいたけ, はねぎ, しょうが, どうもろこし	577 775	24.1 31.4	16.2 19.3
12	米	○	ごはん		中華(ちゅうか)スープ	とり肉(とり)のレモン漬(つけ)	ほうれん草(そう)のごま和(わ)え		ぎゅうにゅう, とりつくね, とりにく	ごはん, はるさめ, ごまあぶら, さけ, じゃがいも, でんぷん, さとう, あぶら, ごま	たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, しめじ, れもんかじゅう, もやし, ほうれんそう	650 850	26.6 33.9	25.1 29.5
13	釜		ごはん		厚(あつ)揚げ(あげ)のみそ汁	豚肉(とんこ)のにんにくみそ焼(や)き	酢(す)の物		ぎゅうにゅう, あつあげ, みそ, ぶたにく, とりにく, わかめ	ごはん, じゃがいも, さけ, さとう	にんじん, えのきたけ, はねぎ, しょうが, にんにく, きゅうり	553 726	26.3 32.8	16.2 18.7
17	火		ごはん		けんちん汁	肉(にく)づめいなり	キャベツのおかか和(わ)え	お月見デザート	ぎゅうにゅう, どうふ, つきみかまぼこ, にくづめいなり, かつおぶし	ごはん, さといも, ごまあぶら, さとう, みりん, つきみみたらしたんご	ごぼう, にんじん, しいたけ, はねぎ, キャベツ, こまつな	602 743	21.4 25.0	17.4 18.5

# 令和6年9月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 生活リズムを整えよう

＜発行＞上郡町学校給食センター  
〒678-1232 上郡町竹万2318番地  
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日：9月30日(月)

日にち	スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)			たべものほたらき			栄養価(えいようか)			
			主食	おかず		その他 (デザート等)	おもに体をつくる ものになる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	おもに体の調子を 整える食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)							
18	水	にしんは、北海道でとれる魚です。とりすぎで一時期は、まぼろしの魚と言われるほど数が減っていました。今は、少しずつ増え始め、食たくに出てくるようになりました。今日は、にしんをチリソースで和えています。	ごはん	厚揚げと小松菜のみそ汁	にしんのチリソース	切干大根のナムル	ぎゅうにゅう、あつあげ、みそ、にしん、ちくわ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、きりぼしだいこん	小学校 614 中学校 803	小学校 23.7 中学校 30.1	小学校 22.7 中学校 26.5
19	木	★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月は岐阜県です。岐阜県は、関東と関西の食の分かれ目になっています。今日は、大豆をすりつぶしたすったて汁とみそやししょうゆで味付けしたけいちゃんです。 【小学校のみ提供】	ごはん	すったて汁	ポロニアステーキ	けいちゃん	ぎゅうにゅう、だいち、みそ、とうふ、あぶらあげ、みそ、ポロニアステーキ、とりにく	ごはん、さといも、さとう、みりん、じゃがいもでんぶ、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、はねぎ、パイナップル、キャベツ、ピーマン、にんにく	603 785	26.8 33.3	21.3 25.1
20	金	吉野汁は、奈良県の郷土料理で、くず粉をといて、とろみをつけたすまし汁です。奈良県の吉野山がくずの産地なので吉野汁と呼ばれています。給食では、くず粉の代わりにじゃがいもでんぶを使っています。 【小学校のみ提供】	ごはん	吉野汁	いわしのしょうが煮	高野豆腐の卵とじ	ぎゅうにゅう、とりにく、いわしのしょうがに、たまご、ごうやどらふ	ごはん、じゃがいもでんぶ、さとう、みりん	だいこん、ごぼう、にんじん、しろねぎ、たまねぎ、グリーンピース	568 745	24.8 31.1	19.1 22.6
24	火	秋に収穫したなすを秋なすと言います。夏なすに比べ、朝夕の気温差が大きく、日差しもおだやかなため、やわらかくみずみずしい身には、あま味とうま味が多くふくまれています。	ごはん	マーボーなす	米粉の揚げぎょうざ(小2個 中3個)	中華和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ぎょうざ、とりにく	ごはん、みりん、あぶら、じゃがいもでんぶ、はるさめ、ちゅうかドレッシング	なす、たまねぎ、にんじん、はねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、とうもろこし	614 816	21.1 27.0	21.2 25.1
25	水	【給食クイズ】かぼちゃには、いろいろな種類があります。次のうち本当にあるかぼちゃはどれでしょう。 ①うどんかぼちゃ ②そうめんかぼちゃ ③ラーメンかぼちゃ	ごはん	かぼちゃのみそ汁	照り焼きチキン	スタミナ納豆	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、とりにく、ひきわりなす	ごはん、みりん、さとう、さけ、ごまあぶら	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんにく、にんじん、しょうが、はねぎ	621 811	29.5 36.7	23.2 27.5
26	木	トマトは、うま味成分が多くふくまれている、世界中で食べられている野菜です。サラダとして生で食べたり、煮こみ料理やデザートにも使われます。今日は、トマトケチャップにきのこパインを入れてソースを作り、さわらにかけました。	ごはん	ポトフ	さわらのトマトソースかけ	イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、さわら	ごはん、じゃがいも、こめごまカロニ、オリーブオイル、イタリアンドレッシング	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、えのきたけ、パイナップル、もやし、きゅうり、とうもろこし	564 741	24.1 29.9	16.4 19.1
27	金	キーマカレーのキーマとは、ヒンディー語で細かいものという意味があります。そのため、いつものカレーより、野菜を細かく切り、ひき肉も使っています。今日は、ナンといっしょに食べてください。	ナン	キーマカレー	グリルチキン	ツナサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいち、みそ、とうふ、とりにく、クリーム、グリルチキン、まぐろフレーク	ナン、じゃがいも、カレー、あかワイン、あぶら、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	588 736	32.1 37.9	23.1 27.5
30	月	マコモダケは、きのこの仲間のように思いますが、水辺に育つマコモという、イネに似た植物の根元がふくらんでできる野菜です。今日は、上郡町でとれたマコモダケのみそ汁に入れていただきます。	ごはん	マコモダケのみそ汁	淡路たまねぎコロッケ	キムタク	ぎゅうにゅう、あつあげ、みそ、ぶたにく	ごはん、コロッケ、あぶら、さけ、ごまあぶら	たまねぎ、マコモダケ、えのきたけ、にんじん、はくさい、はくさいキムチ、たくあん	675 863	22.9 29.0	26.7 29.4

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 608kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.0g

＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 793kcal たんぱく質 32.5g 脂質 24.5g

 カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎで使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

令和6年 9月 献立表

月	火	水	木	金
2	3 ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ とりにくのりしおからあげ だいこんサラダ	4 ごはん ぎゅうにゅう とうふとこまつなのすましじる シラのこめこフライ カレーソーテ	5 ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる ぶたにくのしょうがいため かぼちゃサラダ	6 ごはん ジョア ハヤシライス とりにくのガーリックやき ツナポテトサラダ
9 ごはん ぎゅうにゅう とりじゃが ぶりのてりやき ゆかりあえ	10 ごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる チキンなんぼん チャプチェ タルタルソース	11 ごはん ぎゅうにゅう いもがわうどん いわしのハンバーグ にんじんシリシリ	12 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とりにくのレモンづけ ほうれんそうのごまあえ	13 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる ぶたにくのんにくみそやき すのもの
16  はい ろう ひ <b>敬老の日</b>	17 ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる にくづめいなり おかかあえ おつきみデザート  十五夜 こんだて	18 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる にしんチリ きりぼしだいこんのナムル	19 ごはん ぎゅうにゅう すったてじる ポロニアステーキ けいちゃん	20 ごはん ぎゅうにゅう よしのじる いわしのしょうがに こうやどうふのたまごとじ
23  きゅうじつ <b>ふりかえ休日</b>	24 ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす こめこのあげぎょうざ ちゅうかあえ	25 ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる てりやきチキン スタミナなっとう	26 ごはん ぎゅうにゅう ポトフ さわらのトマトソースかけ イタリアンサラダ	27 ナン ぎゅうにゅう キーマカレー グリルチキン ツナサラダ
30 ごはん ぎゅうにゅう マコモダケのみそしる あわじたまねぎコロッケ キムタク				