



9月の献立予定表



令和6年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あかしょくざい 赤の食材		みどりしょくざい 緑の食材		きしょくざい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ 体をつくる		からだ 体の調子を整える		エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
2 (月)	麦ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き かおりあえ 豆腐のみそ汁	あじ	みそ	ほうれん草	もやし	麦ごはん	さとう	591	28.5	18.0	381	2.3	
		錦糸卵	のり	にんじん	白菜	ごま		797	35.3	20.9	421	2.8	
3 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 糸かまサラダ じゃがいものみそ汁	豚肉	かまぼこ	きゅうり	キャベツ	ごはん	さとう	612	27.0	18.7	309	2.3	
		油揚げ	みそ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		820	33.4	21.5	321	2.9	
4 (水)	中華めん 牛乳 ぎょうざ(1人2コ) もやしのナムル タンメンスープ	ぎょうざ	錦糸卵	小松菜	にんじん	中華めん	ごま油	613	29.3	15.6	390	2.8	古中
		豚肉	なると	もやし	キャベツ	ごま		792	36.1	17.2	419	3.4	
5 (木)	パインパン 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ 春雨スープ	鶏肉	ヨーグルト	パイン	きゅうり	コッペパン	さとう	650	28.5	22.8	331	2.9	
		ツナ	ベーコン	キャベツ	干ししいたけ	オリーブオイル	はるさめ	805	34.0	26.5	359	3.6	
6 (金)	＜かみかみ献立＞ ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ 切り干し大根のごまサラダ きんぴら汁	かつお	豚肉	切干大根	キャベツ	ごはん	でんぶん	618	28.6	17.6	343	2.2	
		豆腐	みそ	にんじん	インゲン	あぶら	ごま	826	35.7	20.5	375	2.7	
9 (月)	＜(青森県産)ホタテカツ提供献立＞ ごはん 牛乳 ホタテカツ パックソース ごまあえ けの汁(青森県郷土料理)	ホタテカツ	昆布	キャベツ	にんじん	ごはん	ごま	610	20.3	20.2	361	2.6	
		凍み豆腐	油揚げ	きゅうり	ほうれん草	さとう		805	23.8	21.7	393	3.1	
10 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ さつま汁	さば	みそ	ブロッコリー	キャベツ	ごはん	さつまいも	608	24.8	15.7	322	2.4	鮫中3年生
		かつお節	豆腐	もやし	にんじん			796	31.2	18.6	349	3.1	
11 (水)	ごはん 牛乳 納豆 キャベツのみそ炒め 豚汁	納豆	ウインナー	キャベツ	にんじん	ごはん	あぶら	599	25.7	17.9	329	1.8	鮫中 (古中3年生 バイキング給食)
		みそ	豚肉	インゲン	もやし	さとう	さといも	788	30.4	20.0	351	2.2	
12 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのガーリック焼き フレンチサラダ コンソメスープ	鶏肉	ツナ	キャベツ	きゅうり	コッペパン		626	27.3	24.6	321	3.0	鮫中3年生
		ウインナー		にんじん	小松菜	いちご&マーガリン		806	32.4	27.6	347	3.9	
13 (金)	ごはん 牛乳 いかのチリソース 中華あえ チンゲン菜スープ	いか	ツナ	ねぎ	キャベツ	ごはん	でんぶん	581	26.0	16.1	309	2.1	鮫小
		なると	豆腐	もやし	きゅうり	小麦粉	さとう	812	31.2	18.0	330	2.6	
17 (火)	＜お月見献立＞ ごはん 牛乳 いわしのかば焼き おひだし 里芋汁 お月見団子	いわし	かつお節	キャベツ	もやし	ごはん	あぶら	670	25.6	19.6	339	2.2	
		豚肉	みそ	きゅうり	にんじん	さとう	さといも	861	31.9	22.6	317	2.7	
18 (水)	おにぎりの日 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 塩昆布あえ もやしのみそ汁 	鶏肉	塩昆布	ねぎ	きゅうり	ごはん	ごま油	602	25.8	15.7	293	2.1	鮫中
		油揚げ	みそ	だいこん	にんじん	さとう	じゃがいも	814	30.1	18.6	309	2.6	
19 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のバジル焼き ブロッコリーサラダ コーンスープ	メルルーサ		ブロッコリー	キャベツ	米粉パン	じゃがいも	627	32.5	18.4	341	3.2	
				きゅうり	にんじん	コールスロードレッシング		790	38.6	21.4	372	3.9	
20 (金)	ごはん 牛乳 春巻き 豚キムチ もずくスープ	豚肉	もずく	白菜キムチ	もやし	ごはん	春巻き	636	20.9	19.7	340	2.2	鮫小5年生
		豆腐	なると	にら	ねぎ	あぶら	ごま油	810	25.4	23.4	457	2.9	
24 (火)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ マカロニサラダ きのこスープ	鶏肉	チーズ	にんじん	きゅうり	ごはん	でんぶん	628	25.9	21.0	312	2.1	
		豆腐		コーン	玉ねぎ	米粉	あぶら	819	31.0	24.1	333	2.5	
25 (水)	ごはん 牛乳 サケのみそ焼き 里芋のそぼろ煮 豆麩のみそ汁	サケ	みそ	にんじん	インゲン	ごはん	あぶら	591	24.8	17.8	306	2.2	(鮫小4年生 和食マナー給食)
		鶏肉	豆腐	玉ねぎ	だいこん	さとう	でんぶん	798	30.1	18.3	327	2.7	
26 (木)	コッペパン 牛乳 マーマレード バイクドエッグ イタリアンサラダ ポトフ	バイクドエッグ		ブロッコリー	キャベツ	コッペパン	マーマレード	681	24.0	32.2	347	2.9	
		ウインナー		きゅうり	にんじん	イタリアンドレッシング		817	27.6	34.8	475	3.5	
27 (金)	チキンカレー(ごはん) 牛乳 和風サラダ ヨーグルト	かまぼこ	鶏肉	だいこん	キャベツ	ごはん	あぶら	661	20.7	18.2	383	2.5	
		ヨーグルト		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	カレールー	826	25.0	20.8	396	3.1	
30 (月)	＜(青森県産)ホタテしゅうまい提供献立＞ ごはん 牛乳 ホタテしゅうまい バラ焼き(青森県B級グルメ) わかめスープ	ホタテしゅうまい		玉ねぎ	にんじん	ごはん	ごま油	593	24.2	18.5	303	2.1	
		豚肉	わかめ	たけのこ	干ししいたけ	さとう	ごま	799	30.2	22.9	352	2.7	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食ーロメモ		今月の地場産品（予定）		今月の平均栄養価 * 右は基準値					
まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活や、バランスの良い食事を心がけて生活しましょう。今月は6日(金)が「かみかみ献立」です。よくかむことを意識して食べましょう。そして、17日(火)は「お月見献立」です。月を鑑賞すると同時に、食物の収穫を感謝する日でもあります。旬の野菜も、夏野菜から、秋に収穫される野菜に変わっていく時期です。毎日の給食もしっかり食べて、元気にすごしましょう。それから、9日(月)、30日(月)には、青森県産の“ホタテ”を使ったカツ、しゅうまいが登場します。これは、福島県食品生産共同組合さんより、給食に無償提供してくださいます。感謝していただきます。		こめ、みそ、とうふ、油揚げ、きゅうり、小松菜、キャベツ、インゲン、じゃがいも				小学校(中学年)		中学校	
				エネルギー kcal	620	650	818	830	
		たんぱく質 g	25.9	18～32	31.3	25～40			
		9月の旬の食材		脂質 g	19.1	18～22	24.8	24～28	
		なす、チンゲン菜、ピーマン、さつまいも		カルシウム mg	342	350	387	450	
塩分 g	2.3			2.0	2.9	2.5			