



# 9月給食献立表



令和6年 給食回数 全18回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
3	火	麦ごはん 牛乳	牛乳	麦ごはん	弥富の新米を農家さんからいただきました！
	夏バテ解消カレー	豚肉	かぼちゃ なす トマト 枝豆 ズッキーニ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 カレールウ	
	ポテトコロッケ			コロッケ(じゃがいも) 油	
	冷凍みかん		みかん		
4	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	新米給食
	鶏そぼろ丼	鶏肉	枝豆 しょうが	砂糖 油	
	とうもろこしのサラダ		とうもろこし きゅうり キャベツ	砂糖	
	スタミナみそ汁	豚肉 油揚げ 白みそ	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ 大根 にんにく ねぎ	じゃがいも	
5	木	小型ロールパン 牛乳	牛乳	こがたロールパン	重陽の節句献立
	夏野菜のポトフ	ウインナー	トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ とうもろこし		
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	にんにく バジル	オリーブ油	
	白玉入りマスカットゼリーポンチ		甘夏みかん もも	ブロックゼリー 白玉団子	
6	金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	郷土料理の日 熊本県
	春巻き	春巻き(豚肉)	春巻き(キャベツ もやし)	油	
	なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 レバー 豆みそ	なす 玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油	
	キャベツのレモン和え		キャベツ きゅうり ねぎ レモン	ごま油 砂糖	
9	月	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	菊の節句ともいいます。菊の花びらを使った給食が出来ます！
	おろしハンバーグ	ハンバーグ(豚肉 鶏肉)	ハンバーグ(玉ねぎ) 大根	砂糖 片栗粉	
	菊花和え		もやし ほうれん草 きく	砂糖	
	重陽の節句汁	豚肉 かまぼこ 生揚げ	ごぼう にんじん 白菜		
10	火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	郷土料理の日 熊本県
	あじの梅じそ焼き	あじ	梅干し あおしそ		
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 生揚げ 卵 かつお節	にがうり	砂糖 油	
	もずく汁	もずく 豆腐 かまぼこ	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 ねぎ しょうが	片栗粉	
11	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	郷土料理の日 熊本県
	豚肉の中華炒め	豚肉 生揚げ	玉ねぎ にら にんにく	砂糖 ごま油 片栗粉	
	たけのこのピリ辛漬け		たけのこ もやし にんにく	砂糖 ごま油	
	タイピーエン	えび うずら卵 いか	キャベツ にんじん ねぎ 干しいたけ	春雨	
12	木	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	郷土料理の日 熊本県
	まぐろと夏野菜の揚げ浸し	まぐろ	なす かぼちゃ パプリカ	油 砂糖 片栗粉	
	きゅうりの塩麹漬け		きゅうり		
	モロヘイヤとなめこのみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 豆みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ モロヘイヤ なめこ		
13	金	中華めん 牛乳	牛乳	中華めん	郷土料理の日 熊本県
	みそラーメン	豚肉 なんと 豆みそ 白みそ	キャベツ にんじん もやし ねぎ たけのこ にんにく しょうが		
	切干大根のナムル		切り干し大根 きゅうり とうもろこし しょうが	ごま油 砂糖	
	さつまいもと大豆の黒みつがらめ	大豆		さつまいも 片栗粉 油 砂糖	
17	火	わかめご飯 牛乳	わかめ 牛乳	ごはん	十五夜献立
	お月見里芋フライ	里芋フライ(鶏肉)		里芋フライ(里芋) 油	
	小松菜のごま和え		小松菜 キャベツ にんじん	ごま 砂糖	
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵	にんじん 白菜 みつば	片栗粉	
18	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	十五夜献立
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉		片栗粉 油	
	梅和え		キャベツ きゅうり 梅	砂糖	
	トマトとなすのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆みそ 白みそ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ なす トマト ねぎ		
19	木	クロスロールパン 牛乳	牛乳	クロスロールパン	お魚チャレンジデー さんま
	ホキと大豆のトマトソース	ホキ 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト	片栗粉 油 砂糖	
	とうにゅうコーンスープ	鶏肉 豆乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし	油	
	みかんポンチ		みかん	ナタデココ 砂糖 みかんゼリー	
20	金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	お魚チャレンジデー さんま
	さんまの蒲焼き	さんま		油 砂糖 片栗粉	
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき ツナ 大豆	にんじん グリンピース	油 砂糖	
	ちゃんこ汁	鶏肉 生揚げ	キャベツ にんじん しめじ こんにゃく 干しいたけ にら しょうが にんにく		
24	火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	愛・地産給食 冬瓜
	豚キムチ丼	豚肉	白菜キムチ 玉ねぎ にら	ごま油 砂糖	
	冬瓜とオクラのスープ	豆腐 油揚げ	オクラ 白菜 にんじん とうがん みつば 干しいたけ		
	くず餅ポンチ		パインアップル もも 苺	くずもち 砂糖	
25	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	愛・地産給食 冬瓜
	けんちん信田の含め煮	けんちん信田(豆腐 すり身)		砂糖 片栗粉	
	きんぴらごぼう	豚肉 はんぺん	ごぼう にんじん こんにゃく	ごま 砂糖 油	
	京風みそ汁	豆腐 油揚げ わかめ 豆みそ 白みそ	えのきたけ 大根 みつば 白菜	里芋	
26	木	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	愛・地産給食 冬瓜
	鶏肉とさつまいもの甘辛揚げ	鶏肉		さつまいも 片栗粉 油 砂糖	
	ほうれん草のお浸し	油揚げ かつお節	ほうれん草 もやし	砂糖	
	あおさ汁	豆腐 豆みそ 白みそ あおさ	大根 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ		
27	金	ソフトめん 牛乳	牛乳	ソフトめん	愛・地産給食 冬瓜
	カレーめん	豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン	じゃがいも 油 カレールウ	
	さばの南蛮ソース	鯖	ねぎ	砂糖 片栗粉	
	赤じそ和え		大根 きゅうり 赤じそ		
30	月	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	愛・地産給食 冬瓜
	チーズタッカルビ	鶏肉 チーズ	玉ねぎ 白菜キムチ にら にんにく	ごま油 砂糖	
	大豆もやしのうま塩和え		大豆もやし キャベツ	砂糖 ごま油	
	わかめスープ	わかめ ハム 生揚げ	にんじん 大根 たけのこ ねぎ		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー725kcal、たんぱく質15.5%、脂質26.4%