



9月 こんだて表（中学校）



令和6年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
2月	ごはん	牛乳	ボークシューマイ（2個）マーボーなす 春雨サラダ	とりにく ぶたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ ●ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ でんふん こむぎこ	ごまあぶら	768 31.8 3.1
3火	ロールパン	オレンジ ジュース	オムレツデミソース（▲チキンナゲット） コーンポタージュ カラフルサラダ	たまご ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ	たまねぎ りんご コーン きゅうり	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	853 37.4 5.4
4水	今日は静岡県の郷土料理です。（桜エビのかきあげ・お茶プリン） うどん ☆バックめん	牛乳	桜エビのかきあげ きつねうどん汁 小松菜のツナ和え ☆お茶プリン	さくらえび とりにく ツナ なると あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	●しいたけ ●ねぎ もやし コーン たまねぎ	うどん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	922 32.7 4.4
5木	★ラッキー人参 背割りコッパパン	牛乳	パンにウィンナーをはさんでたべよう。 ロングウィンナーケチャップ 野菜スープ チーズサラダ	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー パプリカ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン さとう じゃがいも		743 38.0 5.0
6金	魚 ごはん	牛乳	ますの塩焼き けんちん汁 キムチ和え	マス とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく ●ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	778 28.8 2.1
9月	ごはん	牛乳	味噌だれ焼肉丼 わかめスープ ☆レモンヨーグルト	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし ●ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	914 39.0 4.4
10火	メロンパン	牛乳	カレーロール ポトフ イタリアンサラダ	ぶたにく ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン こむぎこ	ドレッシング	719 26.0 3.5
11水	麦ごはん	牛乳	なすとひき肉のカレー 海藻サラダ	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ●なす りんご きゅうり キャベツ	むぎごはん	あぶら	773 21.4 3.5
12木	今日は豊秋小学校のリクエスト給食です。 ココア揚げパン	牛乳	ソーセージステーキ ミネストローネ ツナサラダ	ソーセージ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パプリカ	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	801 32.4 3.8
13金	17日が十五夜です。「十五夜みそ汁と十五夜ゼリー」がです。 ごはん	牛乳	さんまの生煮え 十五夜みそ汁 しらたきと青菜のごまあえ ☆十五夜ゼリー	さんま	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ●ねぎ キャベツ しらたき しょうが	ごはん さとう さつまいも さとう	あぶら ごま	786 24.5 2.6
17火	今日はカルシウムアップ献立です。（青豆・牛乳） 丸パン横切り	牛乳	パンにとりにくをはさんでたべよう。 鶏肉のトマトソースがけ 青豆のミルクスープ キャベツとブロッコリーのサラダ	とりにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	813 36.1 3.6
18水	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう（ごぼう・れんこん） ごはん	牛乳	赤魚みそ粕漬け キャベツ豚汁 五目きんぴら	あかうお ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	762 30.2 2.2
19木	ラーメン ☆バックめん	牛乳	棒餃子 しょうゆラーメンスープ 中華サラダ	ぶたにく とりにく ハム なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな パプリカ	にんにく ●ねぎ もやし きゅうり メンマ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	769 26.8 4.9
20金	★ラッキー人参 今日はお彼岸にちなんで「おはぎ」がです。 ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 チンゲンサイのおかかあえ おはぎ	とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん なめこ ●ねぎ きゅうり	ごはん さとう でんふん おはぎ		741 26.6 3.2
24火	今日は伊香保小学校のリクエスト給食です。 わかめごはん	牛乳	とりのからあげ(2個) 豚汁 ほうれん草のごまあえ ◆冷凍みかん	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ●ねぎ もやし みかん	ごはん でんふん さとう じゃがいも	あぶら ごま	863 31.9 3.6
25水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	さば あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ●ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	836 33.1 3.0
26木	ロールパン	ジョア (ブルーベリー)	チキンのチーズ焼き ABCスープ 野菜サラダ	とりにく ベーコン	ジョア チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	759 38.4 4.4
27金	ごはん	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ	ぶたにく	牛乳 ほろクリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	789 20.7 3.1
30月	スパゲティ ミートソース	牛乳	ウィンナーとキャベツのスープ ◆梨	ぶたにく ウィンナー	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ なし	スパゲティ	あぶら	811 30.1 3.8

▲はアレルギー対応食です。

◆には配食用手袋がつきます。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

●は茨川産を使う予定です。

☆は業者配送です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。



魚の骨には気を付けましょうのマークです。

太字の野菜はしぶせんです

★見てみませんか？お子さんが食べている給食★

毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。

携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。



献立写真



しぶかわスマイルキッチン給食レシピ