令和6年度

9月　学校給食献立表（中学校）

紀の川市立　粉河学校給食センター

2（月）　714kcal

△ 牛乳
○ ごはん
ポークビンズ
△ 豚肉 24　○じゃがいも 36
□ 玉ねぎ 54　□人参 12
□ いんげん 6　△大豆 24
□ トマト 30　○砂糖 1.2
水 36　○油 0.36
コンソメ　こしょう
ウスターソース
マカロニサラダ
○ マカロニ 9.3　□キャベツ 16.5
□ 人参 6.6　△ハム 3.85
○ 砂糖 0.77
酢　塩
こしょう　マヨネーズ
しっとりひじきふりかけ
△ ひじき 1.56　○ごま 0.72
△ かつお節 1.2　○砂糖 3.24
みりん 5.4　こいくちしょうゆ

3（火）　644kcal

△ 牛乳
じゃこ入りまぜごはん
○ 米 85g　○砂糖 6
昆布茶 0.24　□こんにゃく 16.8
□ 人参 7.2　△高野豆腐 2.4
□ えだまめ 4.8　△錦糸玉子 6
○ 砂糖 1.56　酒 2.16
水 18　△じゃこ 4.2
○ 油 0.36
酢　塩
こいくちしょうゆ
はんぺんフライ
△ はんぺんフライ 1個　○揚げ油 4.8
ほうれん草のすまし汁
□ ほうれん草 14.4　□えのきたけ 9.6
○ 麩 2.4　□葉ねぎ 3.6
みりん 0.96
うすくちしょうゆ　塩
だし

4（水）　653kcal

△ 牛乳
○ ごはん
チンジャオロース
△ 豚肉 42　□ピーマン 18
□ 玉ねぎ 26.4　□こんにゃく 20.4
□ にんにく 1.08　○油 0.36
酒 0.4　○砂糖 2.09
○ かたくり粉 0.79　○ごま油 0.22
こいくちしょうゆ
かぼちゃサラダ
□ かぼちゃ 39.6　□きゅうり 13.2
△ ハム 3.85
○ マヨネーズ　塩
酢　黒こしょう
中華スープ
□ 小松菜 9.6　△鶏もも肉 6
□ もやし 19.2　□人参 9.6
○ 春雨 4.2　水 120
○ ごま油 0.36　塩　うすくちしょうゆ
中華スープ　鶏ガラスープ

5（木）　621kcal

△ 牛乳
きのこごはん
○ 米 78g　酒 3.84
△ 鶏もも肉 12　□ごぼう 10.8
□ しめじ 14.4　□人参 9.6
酒 1.8　○砂糖 0.48
こいくちしょうゆ
塩
サーモンフライ
△ サーモンフライ 1個　○揚げ油 4
キャベツのみそ汁
□ 玉ねぎ 24　△油揚げ 4.8
□ キャベツ 24　□人参 7.2
□ 葉ねぎ 3.6　水 120
みそ　だし
梨
□ 梨 1切

6（金）　748kcal

△ 牛乳
高野豆腐のそぼろ丼
○ 米 112g　△豚ひき肉 26.4
△ 鶏ひき肉 24　□生姜 1.8
□ 玉ねぎ 24　□ごぼう 21.6
□ 人参 21.6　□いんげん 16.8
○ 砂糖 5.04　酒 6
水 42　△高野豆腐 7.2
○ 油 0.54
こいくちしょうゆ
酢醤油あえ
□ きゅうり 38.5　□えのきたけ 11
□ 人参 5.5　△かつお節 1.28
○ 砂糖 0.15
酢　こいくちしょうゆ

9（月）　685kcal

△ 牛乳
○ ごはん
さんまのかば焼き
△ さんま 1切　酒 1.5
○ かたくり粉 5　○揚げ油 3
□ 生姜 1　みりん 2
○ 砂糖 2　水 2
○ ごま 0.3
こいくちしょうゆ
きゅうりの塩昆布和え
□ きゅうり 44　□人参 5.5
○ ごま 0.6　△塩昆布 1.9
塩
冬瓜と玉子のスープ
△ 卵 24　□冬瓜 30
□ ほうれん草 7.2　□人参 7.2
みそ　だし

10（火）　629kcal

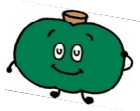
△ 牛乳
○ ごはん
プルコギ
△ 豚肉 34.8　○油 0.35
□ 玉ねぎ 79.2　□しめじ 18
□ 人参 18　□もやし 18
□ 葉ねぎ 6　□にんにく 0.3
みりん 3.02　酒 3.02
○ 砂糖 1.51　○ごま油 0.38
コチュジャン　こいくちしょうゆ
大根のみそ汁
□ 大根 24　□玉ねぎ 24
△ 油揚げ 4.8　□人参 7.2
みそ　だし
ピオーネ
□ ピオーネ 2粒

11（水）　701kcal

△ 牛乳
○ ごはん
かぼちゃひき肉フライ
□ かぼちゃひき肉フライ 1個
○ 揚げ油 6
焼き肉サラダ
△ 豚肉 14.4　○油 0.18
□ 生姜 0.1　□にんにく 0.1
酒 0.72　○砂糖 0.43
□ きゅうり 8.4　□人参 4.8
□ もやし 10.8　□キャベツ 14.4
○ ごま 1.15　○砂糖 0.12
○ ごま油 0.48　○油 0.67
こいくちしょうゆ　酢
わかめスープ
△ わかめ 0.6　□えのきたけ 4.8
△ 豆腐 24　□玉ねぎ 24
水 120
鶏ガラスープ　中華スープ
塩　黒こしょう

12（木）　819kcal

△ 牛乳
夏野菜カレー
○ 米 115g　○押麦 6
△ 豚肉 24　○じゃがいも 24
□ 人参 15.6　□玉ねぎ 84
□ なす 18　□かぼちゃ 24
□ 生姜 0.6　○油 0.36
カレールウ　カレールウ
ウスターソース　こしょう
フルーツヨーグルト
□ はっさく 9.35　□みかん 16.5
□ もも 9.35　□パイン 16.5
△ ヨーグルト 23.2
ナタデココ 11



13（金）　727kcal

△ 牛乳
○ ごはん（減量）
お魚ふりかけ
お魚ふりかけ 1袋
冷やしうどん
○ うどん 120　□もやし 27.5
□ ほうれん草 16.5　□人参 7.7
△ 油揚げ 4.83　○砂糖 1.96
水 6.6　△錦糸玉子 8.8
こいくちしょうゆ
めんつゆ
エビカツ
△ 海老カツ 1個　○揚げ油 4.32

16（月）

敬老の日

17（火）　657kcal

△ 牛乳
○ ごはん
わかさぎのチリソースかけ
△ わかさぎフリッター 2個
○ 油 2.2　□にんにく 0.4
□ 生姜 0.5　○ごま油 0.3
○ 砂糖 0.55　水 0.8　○油　0.24
ケチャップ　トウバンジャン
海藻サラダ
□ キャベツ 16.5　□きゅうり 19.8
△ わかめ 0.99　○砂糖 0.6
○ ごま油 0.27　○ごま 0.33
中華ごまドレッシング　酢　こいくちしょうゆ
豆腐の中華煮
△ 豆腐 84　△豚肉 18
□ 玉ねぎ 60　□たけのこ 12
□ 人参 18.6　□小松菜 13.2
酒 2.16　○かたくり粉 1.68
水 43.2　○ごま油 0.36
○ 油 0.36
こいくちしょうゆ　オイスターソース
中華スープ　鶏ガラスープ

18（水）　708kcal

△ 牛乳
切干大根とベーコンのご飯
○ 米 90g　○玄米 6
○ 油 0.14　○ごま油 0.72
□ 切干し大根 8.52　△ベーコン 12
□ えのきたけ 12　□人参 14.4
□ えだまめ 4.8　○ごま 1.8
○ 油 0.6　○砂糖 1.2
酒 1.2　みりん 1.2
こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ
肉団子（和風）
△ 和風肉団子 2個
バンサンスー
□ きゅうり 14.3　□もやし 11
□ 人参 5.5　○春雨 5.5
○ 砂糖 0.55　○ごま油 0.22
酢　こいくちしょうゆ

19（木）　768kcal

△ 牛乳
○ ごはん
とりにくの梅酢からあげ
△ 鶏むね肉 3個　○かたくり粉 13.2
○ 揚げ油 9
梅酢
野菜サラダ
□ キャベツ 33　□もやし 13.2
□ コーン 7.7
和風ドレッシング
なすのみそ汁
□ なす 24　□人参 6
□ 玉ねぎ 24　△油揚げ 4.8
みそ　だし

20（金）　767kcal

△ 牛乳
○ ごはん（減量）
ジャージャー麺
○ 中華めん 105.6　△豚ひき肉 30
△ 鶏ひき肉 12　□生姜 0.72
□ にんにく 0.48　□玉ねぎ 60
□ 人参 18　□白菜 26.4
□ ちんげん菜 9.6　□葉ねぎ 4.8
酒 1.98　○砂糖 1.98
水 24　○かたくり粉 0.72
○ 油 0.24　○ごま油 0.6
赤みそ　みそ
テンメンジャン　こいくちしょうゆ
トウバンジャン　中華スープ
キャベツのゆかり和え
□ キャベツ 27.5　□もやし 24.2
ゆかり 0.88　○砂糖 0.55
こいくちしょうゆ

23（月）

9月1日は、防災の日です。
日頃から防災について意識し、
備えておくことが大切です。

24（火）　669kcal

△ 牛乳
○ ごはん
鮭の塩焼き
△ さけ 1切
野菜のおかか和え
□ ほうれん草 15.4　□キャベツ 33
□ 人参 5.5　△かつお節 1.1
こいくちしょうゆ
とふの粉の煮物
△ とふのこ 13.68　△油揚げ 6
□ 大根 12　□白菜 36
□ 人参 6　□玉ねぎ 24
□ いんげん 3.6　□しいたけ 3.6
○ 砂糖 2.28　みりん 1.2
水 60　○油 0.36
こいくちしょうゆ　だし

25（水）　627kcal

△ 牛乳
チキンライス
○ 米 91g　○油 0.14
△ 鶏もも肉 24　□玉ねぎ 36
□ いんげん 7.2　○油 0.36
コンソメ　ケチャップ
塩　黒こしょう
ウスターソース　ケチャップ
かぼちゃ豆乳スープ
△ 豚肉 10.8　□玉ねぎ 30
□ 人参 8.4　□かぼちゃ 30
□ しめじ 6　△豆乳 24
水 90　○油 0.18
豆乳ホワイトルウ　コンソメ
こしょう

26（木）　673kcal

△ 牛乳
○ ごはん
マーボーナス
△ 豚ひき肉 16.8　□生姜 0.48
□ にんにく 0.48　□たけのこ 6
□ ニラ 6　□玉ねぎ 24
□ なす 42　○砂糖 1.44
○ ごま油 0.36　○かたくり粉 0.24
水 0.48　○油 0.36　赤みそ
こいくちしょうゆ　トウバンジャン
にらまんじゅう
△ にらまんじゅう 1個　○揚げ油 3.36
塩こうじスープ
△ 鶏もも肉 9.6　□大根 36
□ 人参 12　□しめじ 7.2
□ 葉ねぎ 4.8　□生姜 1.08
酒 2.16　だし
塩こうじ　こしょう

27（金）　793kcal

△ 牛乳
○ ごはん
ハンバーグ（ソースかけ）
△ ハンバーグ 1個　赤ワイン 0.78
○ 砂糖 0.84　水 2.04
ケチャップ　とんかつソース
さつまいもサラダ
○ さつまいも 35.3　□玉ねぎ 17.6
△ ハム 3.85
○ マヨネーズ　酢
塩　こしょう
ABCマカロニスープ
○ アルファベットマカロニ 6
△ 鶏もも肉 6　□玉ねぎ 18
□ 人参 7.2　□大根 24
□ キャベツ 24　水 120
○ 油 0.08　こしょう
ブイヨン　塩

30（月）　708kcal

△ 牛乳
○ ごはん
コーンと鶏肉の落とし揚げ
△ 鶏むね肉 36
酒 1.2　□コーン 27.6
○ 小麦粉 6　○かたくり粉 3.6
○ 揚げ油 4.8
塩　こしょう
コールスローサラダ
□ キャベツ 18.7　□人参 11
□ きゅうり 20　△ハム 4.95
○ 砂糖 0.44　○マヨネーズ
酢　塩
さつまいものみそ汁
○ さつまいも 21.6　□玉ねぎ 22.8
△ 油揚げ 4.8　△わかめ 0.36
みそ　だし

＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○‥おもにエネルギーのもとになる食品		△‥おもに体をつくるもとになる食品		□‥おもに体の調子を整えるもとになる食品	
栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウム）	ビタミン	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、３食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。