

令和6年



9月 大和高田市学校給食献立表



中学校版

日	曜	牛乳	献立名	食 品 名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・めん・さとう・油など				
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち、勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
5	木		食パン ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	ジョア	パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	693 28.6 15.9	Kcal g g
6	金		麦入りごはん 野菜コロッケ 切干大根の煮物 飛鳥汁	豚肉 平天 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	切干しだいこん 大根 えのきたけ 土しょうが 干しいたけ	米 麦 野菜コロッケ さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	760 25.6 23.3	Kcal g g
9	月		ひじきとツナの炊きこみご飯 (アルファ化米) さんまのおかか煮 すいとん汁	ツナ さんまのおかか煮 豚肉 みそ	ひじき 牛乳	にんじん えだまめ 青ねぎ	ごぼう たまねぎ 大根	アルファ化米 さとう すいとん こんにやく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	685 28.4 20.3	Kcal g g
10	火		ごはん いか南蛮 ごもく豆 豚汁	いか天ぷら 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ	たまねぎ れんこん 大根 ごぼう	米 さとう こんにやく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	744 28.6 22.8	Kcal g g
11	水		ごはん さばのみそ煮 さんびらごぼう 沢菜焼	さばのみそ煮 ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 たまねぎ 白ねぎ	米 さとう	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	730 27.2 22.4	Kcal g g
12	木		焼きそば(減量パン) シャキシャキサラダ フルーツミックス	豚肉 いか ちくわ	あおのり ジョア	にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう れんこん パインアップル 黄桃 みかん	パン 中華めん	米油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	750 25.5 19.9	Kcal g g
13	金		麦入りごはん とうふハンバーグ 無限ピーマン ちゃんこ汁	豆腐ハンバーグ 鶏肉 鶏肉だんご 油揚げ	牛乳 塩昆布	青ねぎ にんじん ピーマン にら	たまねぎ 土しょうが 大根	米 麦 さとう 片栗粉	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	746 27.9 25.1	Kcal g g
17	火		ごはん ぎょうざ チャプチェ わかめスープ	ぎょうざ 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ 大根	米 はるさめ	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	793 23.7 29.8	Kcal g g
18	水		ごはん 麻婆豆腐 てりやきつくね ナムル	豆腐 豚肉 つくね	牛乳	青ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しょうが 大豆もやし	米 さとう 片栗粉	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	795 30.9 26.3	Kcal g g
19	木		減量食パン マカロニのミートソース和え 枝豆サラダ かぼちゃたっぷりシチュー	豚肉 ベーコン	牛乳	トマト えだまめ にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ	パン マカロニ 小麦粉 さとう	オリーブ油 ごまクリームドレッシング 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	809 29.1 27.5	Kcal g g
20	金		麦入りごはん 豚肉の生姜焼き 大豆和え 節そうめんのみそ汁	豚肉 大豆 かつお節 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが キャベツ 干しいたけ	米 麦 さとう 片栗粉 ふしそめん	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	728 28.2 20.5	Kcal g g
24	火		ごはん 炒り豆腐のつみ焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	炒り豆腐の包み焼き 平天 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根 ごぼう	米 さとう さつまいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	706 25.7 15.3	Kcal g g
25	水		ごはん 肉じゃが だし巻き卵 白菜と切干大根のごまあえ	豚肉 だし巻きたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ 土しょうが はくさい 切干しだいこん	米 じゃがいも こんにやく さとう	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	712 25 17.3	Kcal g g
26	木		シュガー揚げパン ふわふわ卵とほうれん草のソテー ミネストローネ	ふわふわ卵 ウインナー ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	774 24.6 32.2	Kcal g g
27	金		麦入りごはん カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも さとう	米油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	791 21.8 22.2	Kcal g g
30	月		ごはん ユウリンチー ツナサラダ トック	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 白ねぎ にんにく 土しょうが コーン キャベツ はくさい	米 さとう トック	米油 ごま油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	824 31.4 28.8	Kcal g g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※ 都合により給食内容を変更することがあります。

夏の疲れが出ていませんか？

いよいよ2学期が始まります。長い夏休みに夜遅くまで起きていたり、早起きできず、食生活が乱れていませんか？生活リズムを取り戻し、朝ごはんもしっかり食べて、元気に登校しましょう！

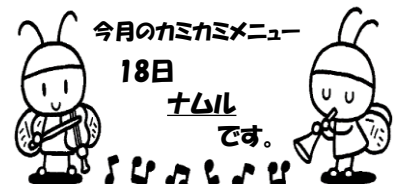
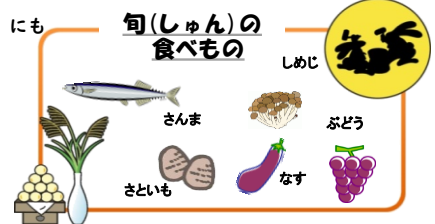
2学期を元気に
スタート！



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

「ビタミンB1」は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。

また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

旬(しゅん)の
食べもの

※9日は防災献立になっています。各給食室でアルファ化米を使い炊き込みご飯を炊いていただき、すいとんも登場します。お子さんから感想を聞いたり、お家での備えを見直したりするなど、いざという時の食事について考える機会にいただければと思います。