



令和6年 9月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標 残さず食べよう！

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
2	月	カレーライス		ドレッシング和え	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マンゴー キャベツ きゅうり コーン	808 22.4
3	火	麦ごはん		白身魚と夏野菜の甘酢あん 切干大根のみそ汁	米 麦 砂糖 じゃがいも 澱粉 油	牛乳 枝豆 たら 煮干し わかめ	ズッキーニ ビーマン たまねぎ なす 千切大根 ねぎ しめじ にんじん	786 24.1
4	水	食パン		鶏肉のトマト煮 おさつサラダ	パン マカロニ 油 じゃがいも 砂糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 大豆 枝豆	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり トマト缶 コーン	805 28.1
5	木	麦ごはん		親子煮 茎わかめと春雨のサラダ ひじきふりかけ	米 麦 油 ごま じゃがいも 砂糖 ごま油 春雨	牛乳 鶏肉 卵 ハム かまぼこ かつお節 出し昆布 ちりめん ひじき 茎わかめ	にんじん ほうれん草 たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ	812 29.9
6	金	ココア蒸しパン		パペロンチーノ オーロラサラダ	ホームケーキミックス バター 薄力粉 砂糖 スパゲッティ 炒め油	牛乳 牛乳 鶏肉 ハム	たまねぎ キャベツ ほうれん草 エリンギ にんじん きゅうり コーン	772 23.6
9	月	麦ごはん		さばのソース煮 夏野菜のみそ汁 ゆかり和え	米 麦 砂糖	牛乳 焼さば 豆腐 わかめ 煮干し	しょうが かぼちゃ なす ねぎ にんじん キャベツ だいこん ゆかり	777 26.2
10	火	キムチごはん		わかめスープ しめじの中華和え しゅうまい	米 麦 ごま 油 ごま油 砂糖	豚肉 牛乳 豆腐 かまぼこ ハム お豆腐しゅうまい わかめ	白菜キムチ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり	757 26.8
11	水	丸パン		和風肉じゃがコロッケ コーンポタージュ ひじきサラダ 大豆のサラダ	パン コロッケ 油 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 豆乳 ひじき	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	808 26.9
12	木	夏野菜ハヤシライス			米 麦 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	牛乳 豚肉 大豆 枝豆 ハム	たまねぎ かぼちゃ ビーマン なす マッシュルーム キャベツ トマト缶 きゅうり にんじん	802 24.5
13	金	食パン		レバマリアナソース ビーンズスープ いりこナッツ	パン 薄力粉 油 澱粉 じゃがいも 砂糖 アーモンド	牛乳 鶏肉 いりこ 鶏レバー 竜田揚げ 枝豆 ミックスビーンズ	キャベツ こまつな にんじん しめじ たまねぎ	766 33.6
15		十五夜メニュー						
17	火	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 のっぺい汁 手作りお月見ゼリー	米 砂糖 油 さといも でんぷん 杏仁ミックス	牛乳 鶏肉 生揚げ 挽き割り大豆 豆腐 かつお節 出し昆布	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ぶどうジュース	801 29.8
18		味の旅「京都」						
18	水	麦ごはん		衣笠丼 とうふのすまし汁 抹茶の大豆かりんとう	米 麦 砂糖 澱粉	牛乳 あげ 卵 豆腐 わかめ かまぼこ かつお節 いり大豆 出し昆布 抹茶	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ	777 31.6
19		ふるさとくまざんデー 「人吉・球磨」						
19	木	くりごはん		たけのこのきんぴら つぼん汁	米 栗 砂糖 ごま油 ごま 油 さといも	牛乳 豚肉 豆腐 さつま揚げ ちくわ いりこ	たけのこ こんにゃく にんじん きくらげ だいこん ねぎ しいたけ	640 20.8
20	金	食パン		あじの香草焼き 肉団子スープ カルシウムサラダ	パン オリーブ油 パン粉 はるさめ 砂糖 オリーブオイル	牛乳 あじ 肉団子 チーズ 枝豆	にんじん 白菜 たまねぎ ねぎ しょうが きくらげ キャベツ きゅうり	702 33.6
24	火	麦ごはん		大豆の五目煮 ツナサラダ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 生揚げ ツナ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく いんげん しいたけ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ	793 31.1
25	水	ミルクパン		ほうれん草のキッシュ かぼちゃスープ 黒糖ビーンズ	パン 油 じゃがいも 黒砂糖	牛乳 ベーコン 卵 クリーム 鶏肉 いり大豆 ミックスビーンズ	ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ にんじん エリンギ	740 32.3
26	木	麦ごはん		いわしおかか煮 きのこのみそ汁 ごま和え	米 麦 ごま 砂糖	牛乳 いわしおかか煮 豆腐 煮干し わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ エリンギ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	779 32.4
27	金	さつまいも蒸しパン		なすとトマトのスパゲティ えだまめサラダ	ホームケーキミックス さつまいも 薄力粉 砂糖 マカロニ オリーブ油	牛乳 牛乳 豚肉 牛肉 挽き割り大豆 枝豆	なす エリンギ たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく キャベツ きゅうり	845 28.4
30	月	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨のごま酢あえ	米 麦 でんぷん 砂糖 はるさめ ごま ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 挽き割り大豆	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく もやし しょうが きゅうり	750 27.2

※献立は都合により、変更する場合があります。

★8月31日は、「野菜の日」です！

や(8)・さ(3)・い(1)の語呂合わせから8月31日は「野菜の日」と制定されました。

1日分の野菜の目安は350gと言われています。一度に350gの野菜を食べるのは大変です。3回の食事でバランスよく食べましょう。

また、加熱するとかさが減るので、たくさん食べることができます！

夏が旬の野菜には、暑い日乗り切るために必要な水分やビタミンが多く含まれていて、暑さで体の中にもった熱を内側から冷やす働きがあります。

まだまだ残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなっている人も多いはず。こんな時こそしっかりと野菜を食べて元気に2学期を過ごしましょう。

