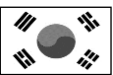
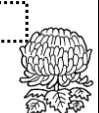
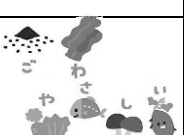
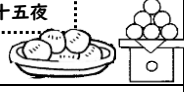
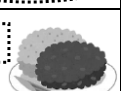


令和6年 9月の予定献立表

日野市立大板上中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	主に使用する食品とその働き					カロリー kcal たんぱく質 g	メモ
				血液や筋肉・骨など 体の組織を作る	体温や動く力 エネルギーになる	体の調子を整える				
2	月	○	わかめごはん 鮭のおろし炊き すいとん 胡麻和え 防災の日 メニュー	鮭 油揚げ かつお節	わかめ だし昆布 牛乳	米 米粒麦 でんぶん 小麦粉 きび砂糖 白玉粉	ごま 揚げ油 ごま	小松菜 人参 生姜 大根 もやし 大根 ぶなしめじ 長ねぎ	780 kcal 33.5 g	防災の日 9月1日は「防災の日」です。わかめご飯やすいとんは、炊き出しの定番メニューです。 9月1日は 防災の日
3	火	○	ビビンバ 卵と豆腐のスープ 三色和え 世界の料理 ~韓国~ 	豚肉 油揚げ 豆腐 卵 さば節	牛乳	米 米粒麦 きび砂糖 でんぶん	ごま油 いりごま すりごま ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 だけのこ 長ねぎ だいずもやし えのきだけ ぶなしめじ キャベツ もやし	737 kcal 33.6 g	重陽の節句 9月9日は「重陽の節句」で、「菊の節句」とも言います。中国から伝わった五節句のひとつです。縁起の良い陽数(奇数)のうち、最大数である9が重なることから「重陽(ちょうよう)」と呼ばれ、めでたい日とされました。昔は菊の花びらを浮かべたお酒を飲み、長寿や無病息災を願いました。この日は菊に見立てた肉団子「菊花蒸し」や食用菊が入った酢の物を作ります。目で楽しみ、香りでも楽しみましょう。 
4	水	○	すったて みそポテト ちくわの磯辺揚げ ねぎサラダ 郷土料理 ~埼玉~	厚削り 味噌 卵 竹輪 ハム(乳なし)	牛乳 青のり	うどん きび砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 ごま 揚げ油	しそ葉 人参 きゅうり 玉葱 切干し大根 長ねぎ もやし	806 kcal 27.1 g	
5	木	○	焼肉チャーハン 春巻き わかめスープ 大豆もやしのナムル	豚肉 さつま揚げ 卵 豆腐 さば節	わかめ 牛乳	米 米粒麦 きび砂糖 春巻きの皮 春雨 でんぶん 小麦粉	米油 ごま油 揚げ油 ごま ごま	にら 人参 小松菜 生姜 にんにく グリンピース 玉葱 だけのこ 椎茸 大豆もやし きゅうり もやし えのきだけ	756 kcal 36.8 g	
6	金	○	手作りナン ターメリックライス キーマカレー キャロットドレッシング 世界の料理 ~インド~ 	卵 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ 牛乳	小麦粉 ドライイースト グラニュー糖 米 米粒麦 きび砂糖	バター 米油	人参 トマト トマト ビュール にんにく 生姜 玉葱 きゅうり キャベツ もやし コーン りんご	842 kcal 29.7 g	
9	月	○	切り干しご飯 菊花蒸し けんちん汁 菊入り酢の物 重陽の節句 	油揚げ 厚削り 豚肉 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	米 米粒麦 でんぶん こんにゃく じゃがいも きび砂糖	炒め油 ごま油	人参 小松菜 切干し大根 玉葱 生姜 にんにく コーン ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり さくの花	730 kcal 30.3 g	
10	火	○	黒砂糖パン オムレツのトマトソースかけ ヌードルスープ コールスローサラダ 日野産トマトの トマトビュール	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	黒砂糖パン 砂糖 ヌードル きび砂糖	米油 バター オリーブ油 炒め油	ピーマン トマト ビュール トマト 人参 小松菜 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ きゅうり レモン マッシュルーム	722 kcal 29.1 g	まごはやさしい
11	水	○	あんかけ焼きそば 南瓜と大豆のごまからめ 果物(巨峰)	豚肉 いか えび うすら卵 大豆	茎わかめ 牛乳	中華麺 でんぶん じゃがいも きび砂糖	ごま油 米油 揚げ油 ごま	人参 かぼちゃ 生姜 だけのこ 玉葱 椎茸 キャベツ 巨峰	721 kcal 33.7 g	まごはやさしい 9月16日は「敬老の日」です。そこで、「まごはやさしい」献立です。「まごはやさしい」は健康で長生きするために大切な食品の頭文字です。一足早く13日は、これらの食品を盛り込んだ給食です。
12	木	○	高野豆腐のそぼろご飯 庄内の芋煮 もやしの梅醤油あえ 郷土料理 ~山形~	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 かつお節 生揚げ 味噌 鯉節	牛乳	米 米粒麦 きび砂糖 さといも	米油	人参 小松菜 生姜 椎茸 ぶなしめじ もやし 梅干し	730 kcal 31.0 g	
13	金	○	ひじきごはん ししゃものごま揚げ 厚揚げのみそ汁 キャベツのおかか和え 中秋の名月 	鶏肉 油揚げ 卵 生揚げ 味噌 大豆 厚削り 鯉節	ひじき 牛乳 ししゃも わかめ	米 きび砂糖 小麦粉 じゃがいも	米油 黒ごま いりごま 揚げ油 すりごま	人参 小松菜 コーン キャベツ もやし 玉ねぎ	781 kcal 35.1 g	中秋の名月 今年の十五夜は、9月17日です。空を見上げてお月見をしてみてはいかがでしょう？南瓜で色をつけた白玉団子や浮かべた「お月見団子汁」と芋名月に合わせさつま芋を使った「秋の香りご飯」を作ります。
17	火	○	秋の香りご飯 いかのかりん揚げ お月見団子汁 野菜の辛子醤油あえ 十五夜 	鶏肉 いか 厚削り 豆腐	だし昆布 牛乳	米 米粒麦 さつまいも 小麦粉 白玉粉 でんぶん	揚げ油 米油	人参 かぼちゃ 小松菜 ぶなしめじ グリンピース 生姜 大根 キャベツ もやし	747 kcal 31.5 g	
18	水	○	秋なす入り麻婆春雨丼 小松菜としめじのスープ 果物(梨)	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 かつお節 鯖節	牛乳	米 米粒麦 きび砂糖 でんぶん 春雨	揚げ油 炒め油 ごま油	人参 ピーマン 小松菜 なす にんにく 長ねぎ 玉葱 ぶなしめじ もやし 生姜 梨	745 kcal 28.1 g	お彼岸 9月19日~25日は秋のお彼岸です。秋のお彼岸にはおはぎを食べたりお供えしたりしますね。24日は宮城でお供えものとしても親しまれる「ずんだもち」を作ります。
19	木	○	麦ごはん 塩麹コロッケ 豚バラと冬瓜の炊いたん 野菜のアーモンド和え 旬 	豚ひき肉 卵 豚バラ肉 油揚げ かつお節	牛乳	米 米粒麦 米こうじ じゃがいも 小麦粉 パン粉 きび砂糖	米油 揚げ油 アーモンド	人参 小松菜 玉葱 冬瓜 もやし	826 kcal 27.4 g	
20	金	○	ミルクパン 手作りリンゴジャム 白身魚のバジルパン粉焼き コンソースープ コロコロサラダ 日野産りんご	パサ	チーズ 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	ミルクパン 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ オリーブ油 米油 バター	人参 黄ピーマン りんご レモン 大根 きゅうり 玉葱 コーン クリームコーン	789 kcal 32.9 g	給食費 引き落とし
24	火	○	油麩丼 えのき入りすまし汁 ずんだもち お彼岸 	笹かまぼこ 厚削り 卵 豆腐	海苔 牛乳	米 米粒麦 油麩 きび砂糖 白玉粉 上新粉		人参 小松菜 玉葱 長ねぎ ぶなしめじ えのきだけ 枝豆	757 kcal 28.0 g	お彼岸 今月の引き落としは 9月17日(火) 通常学級は教材費と合わせての引き落としとなります。金額は各学年で配布されたプリントをご確認ください。
25	水		中間考査のため、給食なし							
26	木	○	しめじ入りミートソーススパゲティ 野菜ソテー 手作りオレンジゼリー	豚肉 大豆 豚、ゼラチン	チーズ 牛乳	スパゲッティ グラニュー糖	オリーブ油 米油	人参 トマト トマト ビュール 小松菜 にんにく 生姜 セロリ キャベツ マッシュルーム 玉葱 ぶなしめじ もやし コーン オレンジジュース	746 kcal 28.7 g	今月の 日野産食材
27	金	○	麦ごはん 戻りかつおの磯揚げ 冬瓜のみそ汁 野菜の煮物 旬 	鯉 油揚げ 大豆 味噌 厚削り	牛乳 青のり わかめ	米 米粒麦 でんぶん きび砂糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油	人参 生姜 にんにく 冬瓜 玉葱 長ねぎ	775 kcal 37.3 g	今月の 日野産食材 ・卵 ・冬瓜 ・なす ・梨 ・ぶどう ・りんご 
30	月	○	抹茶揚げパン キャベツと肉団子のスープ煮 コーン入り粉吹きもち	うぐいすきな粉 豚肉 卵	牛乳	ミルクパン グラニュー糖 春雨 でんぶん じゃがいも	揚げ油 ごま油 バター	人参 小松菜 にら キャベツ だけのこ 長ねぎ 生姜 コーン	738 kcal 28.0 g	

◇納品の都合等により、献立を変更することがあります。