



8・9月 給食献立表

令和6年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量		
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
29	木	○	8月 ポークカレーライス 【給食開始】 フルーツのアセロラジュレあえ	豚肉 大豆製品	牛乳 海藻	人参 トマト	玉ねぎ りんご グリンピース みかん バイン もも レーズン アセロラ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	763	21.0	14.8
30	金	○	黒糖パン 【鉄の多い献立】 豆腐のミートソース煮 ポテトサラダ オレンジ	豚肉 ハム 豆腐 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	801	31.4	29.3
2	月	○	9月 麦ごはん 【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ ささみ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油	油 ごま油	782	29.1	20.5
3	火	○	麦ごはん 【ビタミンCの多い献立】 ツナじゃが 豚肉のレモン味噌焼き キャベツの甘酢あえ	まぐろ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ しょうが 玉ねぎ 枝豆 糸こんにゃく レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	794	28.6	20.9
4	水	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖 ごま油	油 ごま油	702	23.9	16.5
5	木	○	麦ごはん 【カルシウムの多い献立】 みそ汁 さんまおかか煮 小松菜のソテー ぶどうゼリー	さんま みそ ベーコン 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ ぶどう	米 麦 油		707	23.7	19.9
6	金	○	食パン 【不足しがちな食品:大豆】 ビーンズシチュー きびなごカリフライ 野菜マリネ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ きびなご 脱脂粉乳	人参 パセリ トマト パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青えんどう	パン 砂糖 ひよこ 豆 赤いんげん	油	822	36.6	30.3
9	月	○	小松菜ごはん 【カルシウムの多い献立】 カレーうどん うめドレッシングサラダ レモンヨーグルト	豚肉 ささみ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ きゅうり グリンピース しいたけ うめ レモン	米 麦 油 ごま油	うどん ごま油	769	27.5	14.9
10	火	○	麦ごはん 【福岡県の郷土料理】 がめ煮 いわしの梅煮 おかかあえ	鶏肉 高野豆腐 いわし かつお節	牛乳	人参	ごぼう たけのこ キャベツ れんこん 絹さや しいたけ こんにゃく	米 麦 油 砂糖		780	30.3	22.0
11日(水)は、給食がありません。												
12	木	○	沖縄ジュシー 【沖縄県の郷土料理】 ゴーヤチャンプル もずく汁 シークワサーゼリー	豚肉 豆腐 卵 かつおぶし	牛乳 もずく 昆布 ひじき	人参 ゴーヤ ねぎ	しいたけ えのきだけ シークワサー たまねぎ	米 麦 でんぷん	油	734	31.4	19.3
13日(金)は、給食がありません。												
17	火	○	栗とさつまいもごはん【中秋の名月:9/17】 すまし汁 ほき天玉揚げ もやしのさっぱりあえ お月見ゼリー	鶏肉 なると ほき 豆腐	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ	もやし コーン	米 砂糖 さつまいも	油 ごま 栗	745	27.3	21.1
18	水	○	麦ご飯 【不足しがちな食品:海そう】 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃのごま煮	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ かぼちゃ	たまねぎ しょうが りんご	米 麦 さとう ごま	油 ごま	806	28.1	24.3
19	木	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 じゃがいものみそ汁 ししゃも(2尾) ひじきの煮物 おはぎ	油揚げ みそ	牛乳 ししゃも ひじき わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ こんにゃく 枝豆	米 雑穀 砂糖 ごま じゃがいも	油 ごま	768	24.6	16.0
20	金	○	コッペパン 【食物せんいの多い献立】 ポークビーンズ トマトオムレツ フレンチサラダ	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト パプリカ パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン じゃがいも 砂糖	油	810	33.6	27.8
24	火	○	わかめごはん 【よくかんで食べる献立】 なすのみそ汁 鶏のからあげ 荳若布のソテー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 荳若布	人参 ねぎ	なす 玉ねぎ にんにく しょうが 糸こんにゃく	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油	油 ごま ごま油	787	27.2	26.4
25	水	○	カレーライス(麦ごはん) フルーツヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース りんご みかん もも バイン レーズン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	815	22.1	15.9
26	木	○	麦ご飯【不足しがちな食品:きのこ】 むらも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ	鶏肉 豆腐 鮭 卵 なると	牛乳	人参 ねぎ しそ	キャベツ しいたけ しめじ	米 麦 でんぷん	油	754	32.2	23.0
27	金	○	米粉パン 【旬の食材:かぼちゃ】 いかとズッキーニのスパゲッティー ハニーマスタードチキン かぼちゃサラダ	いか 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ トマト	ズッキーニ 玉ねぎ レーズン にんにく	パン スパゲッティー はちみつ	油 ノンエッグマヨネーズ	886	36.1	31.5
30	月	○	スキヤキライス 【食物せんいの多い献立】 レタスのスープ ブロッコリーサラダ ムース	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	レタス グリンピース コーン 玉ねぎ セロリー	米 麦 マカロニ	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	798	25.6	25.2
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量		
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。										基準栄養量		
										780	28.4	22.1
										830	13~20%	20~30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

※ 給食中止日 3年生:9月6日【進路セミナー】