



令和6年 9月 献立予定表



中学校

宇土市学校給食センター

日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	主 な 材 料			栄 養 量	
				黄 主にエネルギーになる	赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	麦ごはん		ビーフン汁 厚揚げの肉みそ炒め	米 麦 砂糖 ビーフン	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ チキンハム かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし えだまめ しょうが にんにく えのきたけ	763	30.3
3 火	ミルクパン		ラビオリスープ ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト	パン じゃがいも パン粉 オリーブ油 小麦粉	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 豚肉	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん ほうれん草 粉パセリ	794	30.2
4 水	ごはん（減）		五目うどん 野菜のかきあげ 茎わかめのきんぴら	米 うどん こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 油 小麦粉 でんぷん	牛乳 鶏肉 くきわかめ 天ぷら （だし：かつお こんぶ）	にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ ごぼう しゅんぎく	713	20.6
5 木	麦ごはん		チキンカレー ツナサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり にんにく しょうが	809	25.2
走湯小リクエスト給食								
6 金	麦ごはん		マーボー春雨 海藻サラダ 冷凍みかん	米 麦 えんどう豆春雨 砂糖 ごま油 ごま ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆フレーク 海藻ミックス 赤みそ	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく えだまめ 干ししいたけ きゅうり ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし みかん	763	26.4
9 月	麦ごはん		つくね入り中華スープ 厚揚げと豚肉のオスターソース炒め	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ もやし チンゲンサイ にんにく しょうが	749	32.0
10 火	黒糖パン		スパゲティナポリタン レモンハーブチキン グリーンサラダ	パン スパゲティ 油 黒糖 でんぷん	牛乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ にんにく ピーマン トマト キャベツ パセリ きゅうり とうもろこし えだまめ	830	29.9
うどんうまかデー（きくらげ）								
11 水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 野菜のふくら寄せ きくらげのかみかみサラダ	米 麦 さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん 砂糖	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ チキンハム スケトウダラすり身 麦みそ（だし：いりこ）	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きくらげ ごぼう たまねぎ とうもろこし いんげん	719	24.4
12 木	麦ごはん		春雨のタンタンスープ シュウマイ（2個） 中華あえ	米 麦 砂糖 ごま油 ねりごま えんどう豆春雨 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 チキンハム 豚肉 みそ 赤みそ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えだまめ たけのこ もやし にんにく チンゲンサイ きくらげ しょうが	795	30.5
13 金	麦ごはん		鶏汁 いわし生姜煮 梅肉あえ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし （だし：かつお こんぶ） ちくわ	だいこん にんじん ごぼう 干ししいたけ きゅうり キャベツ ねぎ しょうが ねりうめ	741	30.1
17 火	米粉入り人参パン		ベーコンと野菜のスープ煮 鶏肉のトマトソースかけ 月見だんご	パン じゃがいも 砂糖 でんぷん 月見だんご	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマトジュース	808	31.9
18 水	麦ごはん		磯煮 野菜の酢みそあえ 一食ふりかけ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ひじき わかめ ふりかけ 麦みそ	にんじん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり 干ししいたけ	780	27.8
ふるさとくまさんデー（荒尾・玉名）								
19 木	麦ごはん		南関あげ丼の具 梨サラダ	米 麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 南関あげ 鶏肉 卵 ちくわ （だし：かつお こんぶ）	にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ なし キャベツ きゅうり	761	27.5
20 金	麦ごはん		五目汁 ハンバーグの照り焼きソース わかめとじゃこの酢の物	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん 油 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ しらす干し ちくわ わかめ（だし：いりこ）	だいこん にんじん 干ししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	773	31.7
24 火	丸パンカット		ミネストローネ ホキフライ ポイルキャベツ 一食ノンエッグタルタルソース	パン マカロニ じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 パン粉 米粉 ノンエッグタルタルソース	牛乳 ベーコン ホキ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	713	27.7
25 水	ナン		キーマカレー フルーツあえ	ナン じゃがいも カクテルゼリー ぶどうゼリー マスカットゼリー	牛乳 豚肉 大豆 大豆フレーク チーズ	にんじん たまねぎ トマト ピーマン にんにく しょうが みかん パイン もも りんご	742	28.7
まごわやさしい給食								
26 木	麦ごはん		厚揚げとキムチのみそ汁 いわしとお肉のハンバーグ 切干大根のごま酢あえ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま パン粉 でんぷん 油	牛乳 厚揚げ わかめ ひじき いわしすり身 豚肉 鶏肉 （だし：いりこ） 麦みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 切干だいこん えのきたけ きゅうり しょうが 白菜キムチ	711	24.9
27 金	麦ごはん		たまごスープ 豚肉のしょうが焼き	米 麦 でんぷん	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ キャベツ ピーマン しょうが	772	31.6
食育わくわくデー								
30 月	麦ごはん		和風ワンタン汁 元気の出るレバー	米 麦 でんぷん 油 ごま 砂糖 ワンタン	牛乳 鶏レバー 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ （だし：いりこ）	にら にんじん たけのこ ねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが	777	31.7

※献立は、都合により変更する場合があります。

今月の
給食目標

栄養のバランスを考えて食べよう

主 菜

肉・魚介・卵などで、たんぱく質を多く含んでいます。おかずの中心で主に体を作るもとになります。

主 食

米・パン・めんなどで、炭水化物を多く含んでいます。主にエネルギーのもとになります。

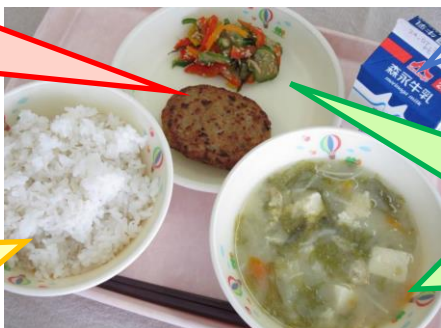
主食・主菜・副菜を組み合わせるといろいろな食品をとることができて、自然と栄養バランスが整います。いつも食べている給食を参考にしてみてくださいね。

牛乳(乳製品)

牛乳は、骨をじょうぶにするカルシウムをとることができます。

副 菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルを多く含んでいます。足りない栄養素を補い、体の調子を整えます。



食育わくわくデー

スポーツと栄養

みなさんは成長期ですので、たくさんの栄養が必要です。また、スポーツをしている人は、エネルギーや栄養素がさらにたくさん必要になります。スポーツをする人の食事は、栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかり確保することが大切です。

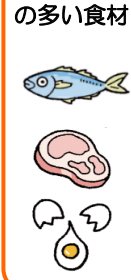
貧血を予防しよう

鉄が不足すると筋力や持久力などが低下し、疲れやすくなります。貧血を予防するために鉄が多い食品を積極的にとりましょう。また、動物性のたんぱく質やビタミンCと一緒にとると鉄の吸収が高まります。

鉄の多い食材



たんぱく質の多い食材



ビタミンCの多い食材

