



令和6年 9月献立表

犬山市立南部中学校

今月の目標 時間を意識して給食時間を過ごそう

| 日 | 曜 | 献立名 | 体の中での働き | | | | | |
|----|---|--|---|----------------------|-------------------------------|--|--|--------------------------------|
| | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | |
| | | | 1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品) | 2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻) | 3群 (緑黄色野菜) | 4群 (その他の野菜・果物) | 5群 (穀類・いも類・砂糖) | 6群 (油脂) |
| 2 | 月 | 白飯 牛乳 いわしの生姜煮 乾物サラダ 炊き出し豚汁 乾パン  | いわし ささみオイル漬け 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ | 牛乳 ひじき | にんじん ねぎ(緑) | しょうが キャベツ 切干大根 大根 ごぼう ねぎ(白) | 米 砂糖 でんぷん 砂糖 | 油 |
| 3 | 火 | 麦ご飯 牛乳 手羽先風唐揚げ ゆかり和え 台湾ミンチのピリ辛スープ | 鶏肉 豚肉 ミックスみそ | 牛乳 | にんじん ゆかり粉 にんじん いら ねぎ(緑) | しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし 白菜 にんにく ねぎ(白) | 米 麦 でんぷん 砂糖 | 油 |
| 4 | 水 | 白飯 牛乳 高野豆腐の煮物 レバー入りつくね れんこんのきんぴら | 鶏肉 高野豆腐 鶏肉 鶏レバー 竹輪 | 牛乳 | にんじん | 大根 玉葱 グリンピース 玉葱 れんこん ピーマン こんにゃく | 米 砂糖 でんぷん でんぷん 米粉 砂糖 砂糖 | 油 油 油 ごま ごま油 |
| 5 | 木 | ナン 牛乳 夏野菜のキーマカレー オムレツ コールスローサラダ | 豚肉 大豆ミート 豚レバー 卵 ツナ | 牛乳 | にんじん ピーマン トマト にんじん | 玉葱 なす スズキーニ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ | ナン じゃがいも 砂糖 でんぷん 砂糖 | 油 |
| 6 | 金 | 白飯 牛乳 韓国風肉じゃが 揚げぎょうざ もやしのナムル | 豚肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん ねぎ(緑) いら | にんにく 玉葱 ねぎ(白) こんにゃく キャベツ 玉葱 にんにく 切干大根 もやし きゅうり | 米 じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 砂糖 | ごま 油 油 ごま油 |
| 9 | 月 | 栗豆ご飯 牛乳 さわらの塩焼き 五色和え なす入りみそ汁  | 鶏肉 油揚げ 大豆 さわら 豆腐 ミックスみそ | 牛乳 | にんじん にんじん チンゲンサイ ねぎ(緑) | もやし コーン なす えのきたけ 玉葱 ねぎ(白) | 米 麦 砂糖 | ごま 油 油 |
| 10 | 火 | 白飯 牛乳 シャキシャキ牛丼 けんちん汁 梨 | 牛肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ | 牛乳 | にんじん にんじん ねぎ(緑) | 玉葱 切干大根 こんにゃく グリンピース ごぼう しめじ ねぎ(白) 梨 | 米 麦 砂糖 | 油 ごま油 |
| 11 | 水 | 白飯 牛乳 豚肉のねぎソースかけ きゅうりのしそひじき和え のっぺい汁 | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | ねぎ(緑) にんじん ねぎ(緑) にんじん | しょうが ねぎ(白) きゅうり キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ(白) | 米 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 |
| 12 | 木 | 麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい 海藻サラダ | 豚肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ 豚肉 ささみオイル漬け | 牛乳 | にんじん ねぎ(緑) にんじん | 玉葱 しょうが にんにく ねぎ(白) 玉葱 しょうが キャベツ コーン | 米 麦 でんぷん 砂糖 でんぷん 砂糖 小麦粉 砂糖 | ごま油 油 ごま油 |
| 13 | 金 | 冷やし白玉うどん 牛乳 サラダうどん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 冷凍みかん | ツナ 鶏肉 大豆 | 牛乳 | わかめ にんじん | きゅうり キャベツ コーン みかん | 白玉うどん 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖 | 油 ごま |
| 17 | 火 | 白飯 牛乳 里芋コロッケ ほうれん草のなめたけ和え お月見汁 お月見ゼリー  | 鶏肉 鶏肉 お月見かまぼこ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ(緑) | もやし 味付けのきたけ 白菜 しめじ ねぎ(白) | 米 里芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん | 油 ごま かぼちゃもちボール お月見ゼリー |
| 18 | 水 | 白飯 牛乳 さばの竜田揚げ 和風サラダ キムチ入りごまみそ汁 | さば かつおぶし 豆腐 ミックスみそ | 牛乳 | にんじん | しょうが きゅうり 切干大根 玉葱 ごぼう 白菜キムチ ねぎ(白) | 米 でんぷん 砂糖 | 油 ごま油 ごま |
| 19 | 木 | 愛知の大根葉ご飯 牛乳 厚揚げの田楽風 白菜のしらす和え とうがん汁 ういろう  | 厚揚げ 赤みそ 鶏肉 | 牛乳 | 大根葉 にんじん にんじん ねぎ(緑) | 白菜 きゅうり とうがん 干ししいたけ しょうが ねぎ(白) | 米 砂糖 でんぷん | 油 |
| 20 | 金 | 冷やし中華麺 牛乳 冷やし中華 春巻 ヨーグルト | 焼き豚 たまご焼き 豚肉 | 牛乳 | にんじん にんじん いら | キャベツ きゅうり しょうが キャベツ もやし エリンギ | 中華麺 砂糖 でんぷん 砂糖 小麦粉 | ごま油 ごま油 油 |
| 24 | 火 | チキンライス 牛乳 セルフオムライス(薄焼き卵・ケチャップ) ごぼうのごまドレサラダ コンソメスープ | 鶏肉 卵 ツナ ウインナー | 牛乳 | にんじん トマト にんじん パセリ | 玉葱 マッシュルーム グリンピース ごぼう きゅうり キャベツ 玉葱 コーン | アルファ化米 もち麦 でんぷん 砂糖 ごまドレッシング じゃがいも | 油 油 油 |
| 25 | 水 | 白飯 牛乳 あじのもみじ焼き 切干大根の煮物 きのこ入り呉汁 わかめふりかけ | あじ おから 竹輪 油揚げ 豚肉 豆腐 大豆 豆乳 ミックスみそ | 牛乳 | にんじん にんじん にんじん ねぎ(緑) | 切干大根 枝豆 しめじ えのきたけ しょうが こんにゃく ねぎ(白) | 米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | 油 |
| 26 | 木 | サンドロール 牛乳 ツナサンド 焼きウインナー 白いんげん豆のポタージュ ミルク(ココア) | ツナ ウインナー ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 | にんじん にんじん パセリ | キャベツ きゅうり 玉葱 白菜 玉葱 | サンドロール ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 ミルク(ココア) | バター 油 |
| 27 | 金 | 麦ご飯 牛乳 八宝菜 寒天の中華和え 大学芋 | 豚肉 かまぼこ うすら卵 ささみオイル漬け | 牛乳 | にんじん 寒天 | 白菜 玉葱 たけのこ もやし 干ししいたけ きゅうり | 米 麦 でんぷん 砂糖 さつまいも 砂糖 | 油 ごま油 油 ごま |
| 30 | 月 | 白飯 牛乳 肉だんごの野菜あん 春雨スープ さつまいも入りほうじ茶蒸しパン | 鶏肉 ベーコン おから | 牛乳 | ピーマン にんじん チンゲンサイ | たけのこ 玉葱 しめじ 干ししいたけ | 米 砂糖 でんぷん はるさめ ホットケーキミックス 砂糖 さつまいも | 油 ごま |

★ 牛乳は毎日つきます。
★ 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

★ 食材は、体の中での働きによって6群に分けられています。
★ 汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

給食回数：19回

○給食欠食の取扱いについて

病気やけが等による長期(連続して4日以上)の欠席又は出席停止が見込まれる場合、欠食の申し出があれば、申し出日から起算して6日目より対応可能です。
復食については決まっている場合は併せてお伝えください。予定より早く登校可能となった際は、弁当の持参をお願いする場合がありますのでご了承ください。