



9月 予定 こんだて 表

<中学校用>

2024年 9月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をとどめる		エネルギーのもとになる		エネルギー	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩	
3日 (火)	中華麺		冷やし中華(具、スープ) ポテトとチーズの春巻き サイダーポンチ(サイダー)	クラゲ なと かまぼこ ぎよに	ぎゅうにゅう チーズ きゅうり もも、みかん ピーマン		もやし きゅうり もも、みかん パイン	ちゅうかめん はるまきのかわ じゃがいも ゼリー、サイダー	あぶら	809	20.1	まだまだ暑い日が続きます。 しっかり食べて 乗り切りましょう！
4日 (水)	わかめ ごはん		とりのから揚げ すいとん やみつきキャベツ レモンゼリー	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ かんこく	にんじん ごま	にんにくしょうが ごま だいこん、ねぎ はくさい、キャベツ、きゅうり	こめ、こめ でんぶ すいとん さとう、ゼリー	あぶら ごま ごま あぶら	808	26.8	☆とりのから揚げ：2つ
5日 (木)	麦 ごはん		ユッケジャンクッパ いかのチーズ焼き チョレギサラダ ライチゼリー	いか ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ かんこく	にんじん にら	にんにくしめじ もやし、キムチ とうもろこし キャベツ、きゅうり、ねぎ	こめ、むぎ ごま さとう	バター ごま あぶら	753	24.9	ユッケジャンクッパは、韓国の汁 かけごはんのこと。ピリ辛の焼き 肉入りスープをごはんにかけてど うぞ。
6日 (金)	麦 ごはん		夏野菜カレー アメリカンドック グリーンサラダ(ドレッシング)	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう ウィンナー	にんじん パプリカ、たまねぎ ブロッコリー、とうもろこし ズッキーニ、マッシュルーム	キャベツ、きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	こめ、むぎ ごま さとう	あぶら ドレッシング ルウ	826	26.6	夏野菜カレーは、なす、トマト、 ズッキーニ、パプリカ、いんげん、 とうもろこしが入っています。
9日 (月)	ごはん		さかなの竜田揚げ 冷しゃぶサラダ 玉ねぎ入り豚汁 ひとろりんごゼリー	もうかぎめ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん にんにくしょうが ねぎ、ごぼう たまねぎ、ごま だいこん、キャベツ、きゅうり	こめ、こめ ごま でんぶ じゃがいも さとう、ゼリー	あぶら	777	24.9		
10日 (火)	パンズ パン		照焼ハンバーグ パスタサラダ オニオンスープ(クルトン) 冷凍みかん	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ、とうもろこし、セロリ キャベツ、きゅうり、みかん	パン クルトン スパゲッティ さとう	あぶら	807	33.2		
11日 (水)	ごはん		マーボーナス 野菜チップス フルーツポンチ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ、れんこん、ごぼう みかん、もも、パイナップル	こめ、こめ ごま でんぶ さつまいも ゼリー、さとう	あぶら	899	25.2	夏から秋にかけてなすがおいしい 季節です。「秋なすは嫁に食わず な」ということわざがあります。	
12日 (木)	ごはん		揚げそばの油淋ソース はんぺんのすまし汁 スタミナなっとう	そば、とうふ はんぺん かまぼこ なっとう、とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん しょうが ごま ねぎ、えのき ほうれんそう	こめ、さとう でんぶ ごま	あぶら	740	27.5		
13日 (金)	麦 ごはん		完熟トマトのハヤシライス ミモザサラダ 手作りアップルパイ ピピピチーズ	ぶたにく いんげん、たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ セロリ、レモン マッシュルーム キャベツ、きゅうり、りんご	こめ むぎ さとう パイシート	あぶら	825	30.0	☆ピピピチーズ：2つ 芝山町の大玉トマトをたっぷり使っ てハヤシライスを作ります。	
17日 (火)	黒米 ごはん (ごま塩)		さんま 秋刀魚とさつまいもの甘辛和え かき玉汁 お月見だんご	さんま かまぼこ たまご きなこ	ぎゅうにゅう きなこ	にんじん にんにく、しょうが チンゲンサイ えのき たまねぎ しいたけ	こめ、くろみつ さつまいも、あぶら さとう、ふ しらたまも、くろみつ	あぶら	868	23.7	今年は9月17日が十五夜です。「い も名月」の名にちなんで、さつまいも と秋の味覚を使った給食です。	
18日 (水)	中華麺		勝浦担々麺(スープ) 揚げぎょうざ 中華きゅうり みかんクレープ	ぶたにく きゅうり	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん にんにく、ねぎ チンゲンサイ はくさい たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん さとう ごま こめ、ごま さとう	あぶら	808	28.0	☆揚げぎょうざ：2つ	
19日 (木)	麦 ごはん		ガパオライス(具) パリパリえびワンタン もずくスープ	とりにく えび とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン パプリカ にんじん たけのこ、ねぎ チンゲンサイ	しょうが、なす にんにく、えのき たまねぎ ごま	こめ、むぎ さとう ごま でんぶ	あぶら	795	28.9	☆えびワンタン：2つ
20日 (金)	ごはん		豚肉のしょうが炒め わかめのみそ汁 ブロッコリーのツナ和え サワーゼリー	ぶたにく とうふ、みそ あぶら、ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	ごま、たまねぎ ブロッコリー、しょうが にんじん キャベツ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	857	30.1		
24日 (火)	芝山小学校 3年生 リクエスト献立			とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん ごま、たまねぎ ブロッコリー にんにく	たまねぎ はくさい、しめじ とうもろこし にんにく	パン、さとう マカロニ スパゲッティ、バター ミルメーク	あぶら	875	34.4	芝山小学校3年生のリクエストの 中から選んだ献立です。どんな献 立が登場するか、お楽しみに！
25日 (水)	芝山中学校 3年生 リクエスト献立			そば ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しょうが にら ほうれんそう えのき、ねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	779	25.8	芝山中学校3年生のリクエストの 中から選んだ献立です。どんな献 立が登場するか、お楽しみに！	
26日 (木)	バター ライス		ドライカレー 卵とコーンのスープ 小えびのサラダ(ドレッシング)	だいたい ぶたにく えび、ツナ ベーコン、たまご	ぎゅうにゅう たまご	にんじん にんにく、しょうが ピーマン ブロッコリー、とうもろこし トマト、パセリ、きゅうり、キャベツ	こめ でんぶ ドレッシング ルウ	バター	792	25.1		
27日 (金)	ごはん		ヤムニョムチキン わかめスープ もやしのナムル	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく、ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう しいたけ もやし	こめ でんぶ みずあめ	あぶら	795	30.1	☆ヤムニョムチキン：2つ	
30日 (月)	ごはん		あじのコーンフ레이크フライ ズッキーニのみそ汁 エスニック春雨サラダ	あじ、みそ たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう たまご	にんじん とうもろこし キャベツ ズッキーニ ねぎ、きゅうり、レモン	こめ、パン、ごま じゃがいも、さとう コーンフ레이크、はるまめ	あぶら	796	24.3		

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
811	27.2	830	20~30
14.2	2.9	13~20	2.5
		%*	%*

*エネルギー比%

9月 食の記念日カレンダー

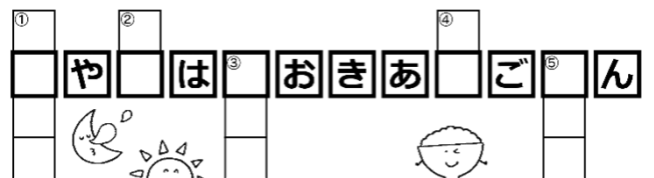
●9月17日「十五夜(仲秋の名月)」

旧暦の8月15日に当たる日で、1年の中で一番きれいな
お月様が見える日です。お月見では、お団子やススキ、
その時期に獲れた作物をお供えます。この時期は、
里いもの収穫時期のため、「いも名月」とも呼ばれています。



食育パズル

夏休み明けの
生活を見直そう！



<ヒント>

①朝のあいさつ②秋になると田んぼで〇〇かりをします。③野菜を売っているお
店のこと④雨がふったらさすもの⑤夜間にさく花。夏の楽しみ「〇〇大会」

リクエスト給食が再開します！

コロナ禍の間中止していたリクエスト給食を今月から
再開します。今月は小学校3年生と中学校3年生のリク
エストの中から献立を選びました。来月以降も、各月、
2学年ずつリクエスト給食を組み込んでいきます。

