令和6年度　　９ 月　給食献立予定表　　19回　　No.1 沼津市立愛鷹中学校

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定７品目 小麦・そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	あか 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう 無機質	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物（きのこ・こんにゃく） ビタミンC（食物繊維）	き 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる食品 5群 こく類・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂（種実） 脂質	調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
2学期給食開始	2 月	ご飯											米			
		牛乳				■				牛乳						683
		夏野菜入りカレーライス							豚肉		にんじん	玉ねぎ・なす	じゃがいも	サラダ油	フルーツチャツネ・洋風だし	20.9
											トマト	にんにく・しょうが			ワイン・鶏ガラスープ・ソース	25.0
											ズッキーニ				カレー粉・カレーフレーク	292
		ほうれん草のソテー									ほうれん草	キャベツ・にんにく		サラダ油	塩・こしょう	
		福神漬け										大根・きゅうり・なす・蓮根				
	3 火	渦巻きパン	■			■				脱脂粉乳			パン	マーガリン		
		牛乳				■				牛乳						660
		ポークビーンズ							豚肉		にんじん	玉ねぎ		サラダ油	洋風だし・ワイン・塩	25.2
									いんげん豆		トマト	にんにく			トマトケチャップ・こしょう	37.0
									ウインナー							333
		茎わかめのガーリックソテー								茎わかめ		キャベツ・にんにく		サラダ油	しょうゆ・塩・こしょう	
	4 水	ご飯											米	サラダ油		
		牛乳				■				牛乳						653
		鰯のしょうが煮							鰯			しょうが	砂糖		しょうゆ	25.6
		ひじきの煮物							油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖		しょうゆ・みりん・酒	18.9
		白玉団子汁							鶏肉		にんじん	大根・玉ねぎ	玄米団子		鰹だし・昆布だし	449
											ほうれん草				和風だし・しょうゆ・酒	
		ふりかけ　　のり								のり						
	5 木	ジャンバラヤ				■		■	むきえび		パプリカ	玉ねぎ	米	バター	塩・こしょう・ブイヨン	
									ウインナー		トマト	とうもろこし			チリパウダー・ワイン	648
		牛乳				■				牛乳						25.1
		チーズサンドフライ	■			■			ソーセージ	チーズ			パン粉・小麦粉	油		31.8
		野菜のスープ							豆腐		にんじん	もやし	でん粉		しょうゆ・塩・こしょう	641
											ほうれん草	えりんぎ			鶏ガラスープ・チンタン	
	6 金	ご飯											米			
		牛乳				■				牛乳						866
		麻婆豆腐							豚肉・鶏肉		にんじん	にんにく・しょうが	でん粉	サラダ油	しょうゆ・チンタン・酒	29.9
									豆腐・みそ			ねぎ・しいたけ		ごま油	唐辛子・トウバンジャン	34.3
															テンメンジャン	490
		春巻き	■						豚肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	小麦粉・春雨	油		
												たけのこ				
	9 月	ご飯											米	サラダ油		
		牛乳				■				牛乳						705
		焼き塩鯖							塩鯖							30.2
		小松菜のしょうが炒め							さつま揚げ		小松菜	キャベツ・しょうが		サラダ油	和風だし・しょうゆ・塩	26.3
		いも団子のみそ汁							豆腐		にんじん	大根・玉ねぎ	いも団子		鰹だし・昆布だし	423
									みそ		葉大根				和風だし	
	10 火	ご飯											米			
		牛乳				■				牛乳						665
		豚肉のしょうが焼き							豚肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	でん粉	サラダ油	酒・しょうゆ・塩	28.0
		ボイルドキャベツ										キャベツ				25.0
		けんちん汁							油揚げ			ごぼう・ねぎ	里芋	ごま油	鰹だし・しょうゆ	370
									豆腐			大根・こんにゃく			昆布だし・和風だし	
沖縄料理	11 水	ご飯											米	サラダ油		
		牛乳				■				牛乳						737
		タコライス				■			豚肉・大豆	チーズ	にんじん	玉ねぎ	砂糖	サラダ油	酒・こしょう・チリパウダー・カレー粉	29.9
									レッドキドニー豆		ピーマン・トマト	にんにく			オイスターソース・トマトケチャップ・塩	26.3
		ボイルドレタス									レタス	キャベツ				416
		もずくスープ							豆腐	もずく		えのきだけ・ねぎ			しょうゆ・塩・鰹だし	
									なると			大根			昆布だし	
	12 木	わかめご飯								わかめ			米	サラダ油	塩	
		牛乳				■				牛乳						720
		鰯のカリカリフライ								鰯			米粉・でん粉	油		25.0
		ちんげん菜のごま油炒め									ちんげん菜	もやし		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	27.8
														ごま	中華だし	444
		豆腐のみそ汁							油揚げ・豆腐		にんじん	大根			鰹だし・酒	
									みそ		小松菜	玉ねぎ			昆布だし・和風だし	
	13 金	中華麺	■										麺			
		牛乳				■				牛乳						643
		五目ラーメン							豚肉		にんじん	キャベツ・もやし		サラダ油	チンタン・昆布だし	28.8
									なると			ねぎ・しょうが			中華だし・しょうゆ	24.8
					■				うずらの卵			たけのこ・にんにく			酒・塩・こしょう	303
		肉ごぼう包子	■						豚肉			ごぼう	小麦粉			
		バターいも				■							さつまいも	バター	塩・こしょう	

（都合により食材等献立内容を変更することがあります。）

令和6年度　**9 月　給食献立予定表**　19回　No.2 沼津市立愛鷹中学校

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目 小麦	そば	卵	乳	ピ	エビ	カニ	あか 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物（きのこ・こんにゃく）	き 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる食品 5群 こく類 いも・砂糖	6群 油脂（種実）	調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%)
メキシコ料理	17 火	山型食パン黒糖入り	■			■					脱脂粉乳			パン　黒砂糖			
		牛乳				■					牛乳						675
		メキシカンビーフソテー								牛肉		にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム	じゃがいも	油	ソース・ワイン・塩・ハヤシフレーク	24.3
												トマト	しょうが・にんにく		サラダ油	トマトケチャップ・鶏ガラスープ	36.9
		茎わかめのサラダ									茎わかめ		キャベツ・とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩	313
お月見献立	18 水	さくらご飯												米		みりん・酒・しょうゆ	
																昆布だし・和風だし	700
		牛乳				■					牛乳						24.0
		厚焼き卵			■					卵							20.7
		筑前煮								鶏肉		にんじん	大根・たけのこ	砂糖		しょうゆ・酒・和風だし	329
										揚げボール			こんにゃく	里芋		みりん・昆布だし	
										生揚げ			しいたけ・いんげん				
		お月見団子												米粉・砂糖		しょうゆ	
	19 木	ご飯												米	サラダ油		
		牛乳				■					牛乳						674
		回鍋肉								豚肉		にんじん	キャベツ	砂糖	サラダ油	オイスターソース・酒・しょうゆ	27.3
										みそ		ピーマン	にんにく・しょうが	でん粉		トウバンジャン・テンメンジャン	24.2
		春雨スープ						■		えび団子	わかめ	葉ねぎ	もやし	春雨	ごま油	しょうゆ・鶏ガラスープ	290
													玉ねぎ			チンタン・塩・酒	
リクエスト献立	20 金	ご飯												米			
		牛乳				■					牛乳						677
		鯵のフライ・しょうゆ	■							鯵				小麦粉・パン粉	油	しょうゆ	26.3
		海藻サラダ									海藻ミックス		キャベツ・とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩	24.3
		豚汁								豚肉・豆腐		にんじん	こんにゃく・大根			鰹だし・昆布だし・酒	403
										みそ			ねぎ			和風だし	
リクエスト献立	24 火	揚げパン	■											パン・砂糖	油		
		牛乳				■					牛乳						868
		ポトフ								豚肉		にんじん	にんにく・しょうが	じゃがいも	サラダ油	鶏ガラスープ・洋風だし	25.1
													玉ねぎ・大根・セロリ			塩・こしょう	43.4
		小松菜のソテー										小松菜	えりんぎ・キャベツ		サラダ油	塩・こしょう	386
		栗のタルト												さつまいも・栗			
														米粉・砂糖			
	25 水	ソフト麺	■											麺			
		牛乳				■					牛乳						726
		ミートソース								豚肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが		サラダ油	ブイヨン・塩・こしょう・ナツメグ	33.3
										鶏肉		トマト	にんにく			トマトケチャップ・ワイン	35.0
																ハヤシフレーク・ローリエ	376
		かぼちゃと小魚の唐揚げ								大豆	煮干し			かぼちゃ	油	塩・こしょう	
														でん粉	アーモンド		
	26 木	ご飯												米	サラダ油		
		牛乳				■					牛乳						671
		ハンバーグ・ソース								豚肉・鶏肉			玉ねぎ			トマトケチャップ・ソース	23.9
		きのこのガーリックソテー										パプリカ	キャベツ・えりんぎ		サラダ油	塩・こしょう・しょうゆ	24.7
													しめじ・マッシュルーム				467
													にんにく				
		わかめのみそ汁								油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根			鰹だし・昆布だし	
										青のりボール			ねぎ			和風だし	
	27 金	ご飯												米	サラダ油		
		牛乳				■					牛乳						713
		中華丼								豚肉・いか		にんじん	白菜・玉ねぎ	でん粉	ごま油	しょうゆ・酒・塩	29.1
					■					うずらの卵		小松菜	たけのこ・しいたけ		油	チンタン・中華だし	31.2
													にんにく・しょうが			こしょう・オイスターソース	353
		ししゃもの竜田揚げ								ししゃも				でん粉	油	しょうゆ	
		カシューナッツ													カシューナッツ		
リクエスト献立	30 月	ご飯												米			
		牛乳				■					牛乳						823
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮								鶏肉・大豆		にんじん	グリンピース	じゃがいも	油	しょうゆ・酒	35.9
														砂糖・でん粉		みりん	26.7
		にらたま汁			■					豆腐・卵		にら	もやし・玉ねぎ	でん粉		鰹だし・塩・しょうゆ	343
										かまぼこ						酒・和風だし・昆布だし	

（都合により食材等献立内容を変更することがあります。）

今年の夏は、猛暑・地震・台風と自然災害に不安を抱いた日々だったように思いますが、保護者の皆様はいかがお過ごしでしたか。９月の給食は、「揚げパン」「海藻サラダ」「鶏肉とじゃがいもの揚げ煮」など生徒によるリクエスト給食を予定しています。また、もずくやチリソースなどを使用して沖縄の郷土料理や海外の料理を給食用にアレンジして提供する予定です。食文化の違いや歴史について考えるきっかけになればと思っています。9月18日は十五夜です。秋の気配を感じ取りながら季節の移り変わりを食で味わってください。給食室のスタッフ一同、おいしい給食を提供できるよう日々の研鑽に励みたいと思います。2学期もよろしくお願いいたします。

［早寝・早起き・朝ご飯」