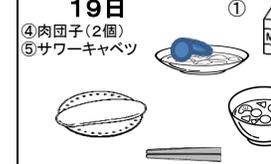


令和6年度9月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	2日 ④チキンライスの具  ②ごはん ③ふわふわ卵スープ	3日 ④春巻 ⑤ゆかりあえ  ②チーズパン ③ピリ辛フォー	4日 ④和風サラダ  ②ごはん ③肉じゃが	5日 ④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ  ②バーガーパン ③ABCスープ	6日 ④高菜そぼろごはんの具 ⑤アセロラゼリー  ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁
					
エネルギー	小 638 kcal 中 789 kcal	小 636 kcal 中 824 kcal	小 642 kcal 中 812 kcal	小 597 kcal 中 797 kcal	小 666 kcal 中 840 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 32.4 g	小 23.7 g 中 32.3 g	小 24.1 g 中 31.1 g	小 27.8 g 中 37.0 g	小 24.7 g 中 32.1 g
献立	9日 ④きゅうりともやしのナムル  ②ごはん ③麻婆豆腐	10日 ④レバーのガーリックソースがらめ ⑤もやしのレモン和え  ②バターパン ③ホワイホワタン	11日 ④いわしの生姜煮 ⑤紅白なます  ②ごはん ③豚汁	12日 ④フルーツポンチ  ②ミルクパン ③ナスとトマトのスパゲッティ	13日 ④厚揚げのそぼろみそかけ ⑤鶏飯の具 ⑥きざみのり  ②ごはん ③鶏飯のスープ
					
エネルギー	小 627 kcal 中 792 kcal	小 590 kcal 中 799 kcal	小 674 kcal 中 833 kcal	小 653 kcal 中 921 kcal	小 642 kcal 中 816 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 32.3 g	小 27.0 g 中 36.2 g	小 27.0 g 中 34.5 g	小 25.3 g 中 35.9 g	小 28.6 g 中 36.7 g
献立	16日 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 敬老の日 </div> 	17日 ④トマトオムレツ ⑤マーシャルピンズ ⑥お月見ゼリー  ②コッペパン ③野菜のスープ煮	18日 ④さっぱりサラダ  ②ごはん ③秋ナスカレー	19日 ④肉団子(2個) ⑤サワーキャベツ  ②レーズンパン ③五目うどん	20日 ④きびなのしらだれかけ ⑤二色なます  ②ごはん ③みそけんちん汁
					
エネルギー	小 672 kcal 中 888 kcal	小 697 kcal 中 895 kcal	小 618 kcal 中 797 kcal	小 681 kcal 中 868 kcal	
たんぱく質	小 26.1 g 中 35.3 g	小 24.4 g 中 32.6 g	小 31.4 g 中 39.3 g	小 26.2 g 中 33.8 g	
献立	23日 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 秋分の日 振替休日 </div> 	24日 ④ゴマドレサラダ  ②黒糖パン ③森のクリームシチュー	25日 ④豚みそ  ②ごはん ③筑前煮	26日 ④ジューシーフルーツ  ②バターパン ③ポークピンズ	27日 ④とり肉のレモンソースかけ ⑤ポイルキャベツ  ②ごはん ③揚げと野菜のみそ汁
					
エネルギー	小 617 kcal 中 832 kcal	小 739 kcal 中 926 kcal	小 675 kcal 中 893 kcal	小 608 kcal 中 778 kcal	
たんぱく質	小 26.9 g 中 36.7 g	小 33.5 g 中 41.9 g	小 28.4 g 中 36.9 g	小 24.6 g 中 33.1 g	
献立	30日 ④キムチチャーハンの具  ②ごはん ③肉団子のスープ煮	9月17日(火)は十五夜です。 		9月の平均栄養量 エネルギー 小 647kcal 中 836kcal たんぱく質 小 26.5g 中 34.7g 脂 肪 小 27.0% 中 26.8% (エネルギーに対して)	熱中症にならないために…… こまめに 水分補給 を 
	主に体つくるものになるもの 主に体の調子を整えるもの 主に熱や力になるもの 調味料等 エネルギー 小 615 kcal 中 779 cal たんぱく質 小 23.3 g 中 30.0 g	中学生の牛乳は9月も250ccになります。 		自分で食べたもので体はつくれます。すききらいなく食 	
エネルギー	小 615 kcal 中 779 cal				
たんぱく質	小 23.3 g 中 30.0 g				

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和6年度9月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	2日	3日	4日	5日	6日
	④チキンライスの具 ① ②ごはん ③ふわふわ卵スープ	④春巻 ⑤ゆかりあえ ① ②チーズパン ③ピリ辛フォー	④和風サラダ ① ②ごはん ③肉じゃが	④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ ① ②バーガーパン ③ABCスープ	④高菜そぼろごはんの具 ⑤アセロラゼリー ① ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁
	①牛乳 ③ベーコン たまご チーズ ④とり肉 ハム	①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 ④とり肉 ④大豆たんぱく	①牛乳 ③ぶた肉 生揚げ ④わかめ	①牛乳 ③とり肉 ベーコン ④ぶた肉 ④ぶた肉 植物性たんぱく ⑥チーズ	①牛乳 ③とうふ 生揚げ わかめ みそ ④ぶた肉 たまごそぼろ(たまご) 高野豆腐
	③にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ ④玉ねぎ にんじん グリンピース ソテーオニオン マッシュルーム コーン	③玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし 深ねぎ きくらげ にんにく しょうが ④きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ	③しょうが 玉ねぎ にんじん つきこん きめさや 干しいたけ ④きゅうり にんじん きゃべつ もやし コーン レモン果汁	③白菜 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ④玉ねぎ ⑤きゃべつ	③かぼちゃ にんじん えのきたけ 葉ねぎ ④高菜漬(高菜) たけのこ 枝豆 コーン 深ねぎ しょうが ⑤アセロラ果汁
	②米 強化米 ③パン粉 じゃがいも ④油	②チーズパン ③ピーマン 油 ねりごま ④でんぶん 豚脂 春雨 大豆油 小麦粉⑤ゆかり(さとう)	②米 強化米 ③油 じゃがいも さとう ④さとう	②バーガーパン ③マカロニ じゃがいも 油 ④豚脂 でんぶん さらめ	②こめ 強化米 ③じゃがいも たまごそぼろ(油 でんぶん さとう) ④ごま油 さとう ⑤果糖ぶどう糖液糖 加工でんぶん
③しお チキンブイヨン 薄口しょうゆ こしょう ④ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しお こしょう	③酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ しお トウバンジャン こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ しおゆかり(しお)	③酒 本みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ かつおだし ④薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ しお チキンブイヨン ④ポークエキス チキンブイヨン しお ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ	③煮干し(だし用) ④たまごそぼろ(りんご酢 しお) 高菜漬(しょうゆ 酢 しお) 酒 濃口しょうゆ	
小 638 kcal 中 789 kcal 小 26.5g 中 32.4g	小 636 kcal 中 824 kcal 小 23.7g 中 32.3g	小 642 kcal 中 812 kcal 小 24.1g 中 31.1g	小 597kcal 中 797 kcal 小 27.8g 中 37.0g	小 666 kcal 中 840 kcal 小 24.7g 中 32.1g	
献立	9日	10日	11日	12日	13日
	④きゅうりともしのナムル ① ②ごはん ③麻婆豆腐	④レバーの ガリックスソースがらめ ⑤もしのレモン和え ① ②バターパン ③ホワイホワタン	④いわしの生姜煮 ⑤紅白なます ① ②ごはん ③豚汁	④フルーツポンチ ① ②ミルクパン ③ナスとトマトのスパゲッティ	④厚揚げのそぼろみそかけ ⑤鶏飯の具 ⑥きざみのり ① ②ごはん ③鶏飯のスープ
	①牛乳 ③とうふ ぶた肉 脱脂大豆 赤みそ ひきわり大豆	①牛乳 ③とり肉 たまご スkimミルク ④とり肝 みそ	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ みそ かつおだし	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 Skimミルク チーズ いか	①牛乳 ④厚揚げ ④とり肉 脱脂大豆 みそ ⑤とりほぐし(とり肉) 鶏糸卵(たまご) ⑥のり
	③にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ④もやし きゅうり コーン にんにく	③玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ ④にんにく しょうが ⑤もやし きゃべつ ⑤レモン果汁	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④しょうが汁 ⑤だいこん にんじん	③玉ねぎ ナス ダイストマト しめじ パセリ にんにく トマト ④みかん缶 もも缶 パイン缶 ダズゼリー(ぶどう果汁)	③深ねぎ ④にんじん 枝豆 しょうが ⑤とりほぐし(玉ねぎ マイタケエキス) にんじん 干しいたけ きめさや
	②こめ 強化米 ③さとう ごま油 でんぶん ④ごま油 さとう	②バターパン ③春雨 ごま油 ④でんぶん さとう なたね油 パーム油 大豆油 さとう	②こめ 強化米 ③里芋 油 ④さとう 加工でんぶん ⑤さとう	②ミルクパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④ナタデココ ダイゼリー(果糖ぶどう糖液糖 さとう)	②こめ 強化米 ④油 さとう でんぶん ⑤とりほぐし(寒天) 油 鶏糸卵(さとう でんぶん 油) さとう
③ケチャップ トウバンジャン 酒みりん 濃口しょうゆ④唐辛子 薄口しょうゆ りんご酢	③酒みりん 薄口しょうゆ こしょう 中華スープ ④しょうゆ 濃口しょうゆ トウバンジャン ⑤薄口しょうゆ	③煮干し(だし用) ④しょうゆ しお ⑤酢 薄口しょうゆ	③ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 赤ワイン しお こしょう	③酒みりん 薄口しょうゆ 鶏がらスープ しお ④本みりん ⑤酒みりん 薄口しょうゆ 酢 しお	
小 627kcal 中 792 kcal 小 25.4g 中 32.3g	小 590kcal 中 799kcal 小 27.0g 中 36.2g	小 674kcal 中 833 kcal 小 27.0g 中 34.5g	小 653kcal 中 921 kcal 小 25.3g 中 35.9g	小 642kcal 中 816 kcal 小 28.6g 中 36.7g	
献立	16日	17日	18日	19日	20日
	敬老の日 ④トマトオムレツ ⑤マーシャルピンズ ⑥お月見ゼリー ① ②ごはん ③野菜のスープ煮	④さっぱりサラダ ① ②ごはん ③秋ナスカレー	④肉団子(2個) ⑤サワークキャベツ ① ②レーズンパン ③五目うどん	④きびなごのたらだれかけ ⑤二色なます ① ②ごはん ③みそけんちん汁	
	①牛乳 ③とり肉 ウィンナー ④液卵 とり肉 ⑤大豆粉 脱脂粉乳	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 Skimミルク チーズ ヨーグルト	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ わかめ 油揚げ ④とり肉 植物性たんぱく	①牛乳 ③とうふ みそ きびなご	
	③にんじん 玉ねぎ セロリー きゃべつ だいこん 枝豆 にんにく ④トマトピューレ 玉ねぎ⑥みかん果汁 レモン果汁	③なす 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく フルーツピューレ ④きゅうり いんげん もやし コーン レモン果汁	③にんじん 干しいたけ 深ねぎ きゃべつ ④玉ねぎ ⑤きゃべつ もやし レモン果汁	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく 葉ねぎ しょうが ④にんにく ⑤きゅうり にんじん	
	②コッパン ③じゃがいも ④油脂加工品 植物油糖 加工でんぶん⑤食用油脂 さとう ⑥果糖ぶどう糖液糖 さとう 寒天	②こめ 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④さとう 油	②レーズンパン ③うどん ④パン粉 豚脂 ぶどう糖 大豆油 加工でんぶん 水あめ さとう ⑤さとう 油	②こめ 強化米 ③里芋 油 ④でんぶん 油 さとう ごま油 ⑤さとう	
③薄口しょうゆ しお コンソメ こしょう 白ワイン チキンブイヨン④ケチャップ ⑤ココアパウダー しお	③カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン ケチャップ しお ④薄口しょうゆ 酢 こしょう	③薄口しょうゆ 本みりん 煮干し(だし用) ケチャップ しお ④しお ⑤薄口しょうゆ 酢	③酒 煮干し(だし用) ④濃口しょうゆ 酢 ケチャップ 酒みりん ⑤酢		
小 672 kcal 中 888 kcal 小 26.1g 中 35.3g	小 697kcal 中 895 kcal 小 24.4g 中 32.6g	小 618 kcal 中 797kcal 小 31.4g 中 39.3g	小 681kcal 中 868 kcal 小 26.2g 中 33.8g		
献立	23日	24日	25日	26日	27日
	秋分の日 振替休日 ④ゴマドレサラダ ① ②黒糖パン ③森のクリームシチュー	④豚みそ ① ②ごはん ③筑前煮	④ジュースフルーツ ① ②バターパン ③ポークピンズ	④とり肉の レモンソースかけ ⑤ポイルキャベツ ① ②ごはん ③揚げと野菜のみそ汁	
	①牛乳 ③とり肉 白いんげんペースト Skimミルク チーズ 牛乳④ひじき	①牛乳 ③とり肉 中あげ ④ぶた肉 茶うけみそ	①牛乳 ③大豆 ぶた肉 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ Skimミルク	①牛乳 ③とうふ 生あげ わかめ みそ ④とり肉	
	③玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ カリフラワー マッシュルーム グリンピース ④きゃべつ きゅうり だいこん にんじん コーン	③たけのこ これんこん にんじん ごぼう こんにやく インゲン 干しいたけ ④ごぼう	③にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマトピューレ にんにく ④みかん缶 もも缶 甘夏缶 パイン缶 みかん果汁 レモン果汁	③白菜 にんじん しめじ 小松菜 ④レモン果汁 ⑤きゃべつ	
	②黒糖パン ③じゃがいも 生クリーム マーガリン ④ごま すりごま ねりごま さとう ごま油	②こめ 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ピーナツ さとう 油	②バターパン ③じゃがいも 油	②こめ 強化米 ③里芋 ④でんぶん 油 さとう	
③ホワイトウ 白ワイン しお こしょう チキンブイヨン ④薄口しょうゆ 酢 しお	③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつおだし ④本みりん	③ケチャップ ピーフシチュールウ しお ウスターソース こしょう コンソメ	③煮干し(だし用)④酒 しお ④濃口しょうゆ		
小 617 kcal 中 832 kcal 小 26.9g 中 36.7g	小 739 kcal 中 926 kcal 小 33.5g 中 41.9g	小 675kcal 中 893 kcal 小 28.4g 中 36.9g	小 608 kcal 中 778 kcal 小 24.6g 中 33.1g		
献立	30日	9月17日(火)は 十五夜です。		9月の平均栄養量	
	④キムチ チャーハンの具 ① ②ごはん ③肉団子のスープ煮	中学生の牛乳は9月も 250ccになります。		エネルギー 小 647kcal 中 836kcal たんぱく質 小 26.5g 中 34.7g 脂肪 小 27.0% (エネルギーに対して) 中 26.8%	
	①牛乳 ③肉団子(とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく) ④ぶた肉	自分で食べたもので体は つかれます。すききらいなく食		熱中症に ならないために…… こまめに水分補給を	
	③肉団子(玉ねぎ) しょうが きゃべつ だいこん にんじん チンゲン菜 きくらげ 玉ねぎ 白菜キムチ (白菜 にんにく) にんじん ④にんにく しょうが	③肉団子(玉ねぎ) しょうが きゃべつ だいこん にんにく チンゲン菜 きくらげ 玉ねぎ 白菜キムチ (白菜 にんにく) にんじん ④にんにく しょうが		③肉団子(玉ねぎ) しょうが きゃべつ だいこん にんにく チンゲン菜 きくらげ 玉ねぎ 白菜キムチ (白菜 にんにく) にんじん ④にんにく しょうが	
	②こめ 強化米③肉団子(でんぶん 水あめ 大豆油) じゃがいも 春雨 ④油	②こめ 強化米③肉団子(でんぶん 水あめ 大豆油) じゃがいも 春雨 ④油		②こめ 強化米③肉団子(でんぶん 水あめ 大豆油) じゃがいも 春雨 ④油	
③薄口しょうゆ 酒みりん しお こしょう 鶏がらスープ 中華スープ ④しお 唐辛子 酢 酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ 酒みりん しお こしょう 鶏がらスープ 中華スープ ④しお 唐辛子 酢 酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ		③薄口しょうゆ 酒みりん しお こしょう 鶏がらスープ 中華スープ ④しお 唐辛子 酢 酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ		
小 615 kcal 中 779 kcal 小 23.3g 中 30.0g					

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。