



# 令和6年9月 学校給食献立表

江田島市学校給食共同調理場

日曜	こ  ん  だ  て	おもなざいりょう						
		赤:おもに体をつくるものになる		緑:おもに体の調子を整えるものになる		黄:おもにエネルギーのものになる		
		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 淡色野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2月	ごはん 分級・中学校給食開始 ハヤシライス チーズサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう さとう	あぶら バター あぶら	
3火	ごはん 小学校給食開始 そばうどんぶり のっぺいじ	とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ グリンピース だいこん こんにやく しいたけ	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら	
4水	ごはん さけのチーズフライ ゆかりあえ とうふのすましじ	さけのチーズフライ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら	
5木	ごはん ビビンバ フルーツポンチ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく しろねぎ もやし みかん おうとう バイナップル	こめ さとう	ごまあぶら ごま しらたまだんご	
6金	あじつけパン ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶたにく だいち ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	あじつけパン じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら	
9月	ごはん あつあげのコロコロマーボー おこめんちゅうかサラダ	ぶたにく なまあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん こめこめん さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま	
10火	ごはん さばのたつたあげ よろこぶキャベツ かきたまじ	さば たまご	ぎゅうにゅう	こんぶ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん	あぶら	
11水	こがたバターパン やきうどん げんきモリモリサラダ	ぶたにく あげはん かつおぶし やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キャベツ きゅうり とうもろこし	バターパン うどん さとう	あぶら	
12木	ごはん ごもくにまめ ツナとやさいのごまあえ	とりにく なまあげ だいち ツナ	ぎゅうにゅう	こんぶ にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう こんにやく きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	
13金	ごはん じゃがいものそばろに ごますあえ	ぶたにく なまあげ あげはん ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぶん さとう	ごま	
16月	いろいろ 敬老の日							
17火	くりごはん お月見(十五夜)献立 さといものごまみそに ちくわのすましじ おつきみだんご	とりにく あげはん みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	こんにやく だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さといも さとう	くり あぶら ごま	
18水	げんまいごはん 食育の日 さんまのしおやき いそかあえ なすとかぼちゃのみそし	さんま かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もみり	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ なす えのきたけ たまねぎ	こめ おつきみだんご こめ げんまい		
19木	ごはん こうやどうふのうまに パリパリサラダ	とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ こんにやく しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり たくあん	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら	
20金	リッチパン さつまいものシチュー カルちゃんサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん パセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ	リッチパン さつまいも さとう	バター ごま あぶら	
23月	フリカキ キョウジツ 振替休日							
24火	ごはん すぶた たまごのちゅうかスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ たまねぎ とうもろこし しめじ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
25水	こがた チーズパン なすとトマトのスパゲティ やさいのマヨッペ なし	ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しめじ なす きゅうり キャベツ とうもろこし なし	チーズパン スパゲティ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	
26木	ターメリック ライス ホワイトカレー かいそうサラダ げんきヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう さとう	オリーブオイル あぶら ごまあぶら	
27金	バーガーパン ホキフライ ゆでやさい ミネストローネ ソース	ホキフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ しめじ	バーガーパン じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	
30月	わかめごはん やきししやも ごぼうとナッツのサラダ ぶたじ	ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ししやも	にんじん にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ だいこん しろねぎ こんにやく	こめ さつまいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。  
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

### 【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
小学校	653	24.5	1.9	中学校	799	29.4

### 毎月19日は食育の日

- 旬の食材
- ・さんま
- ・なす
- ・かぼちゃ

