



今月の給食目標
「規則正しい食事をしよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

品名	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * [] には含まれるアレルゲン [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
2 月	ポークカレー（煮こはん）	大麦	米 大麦	エネルギー 942 kcal	夏の疲れで9月は体調を崩しやすい時期です。毎日元気に過ごすには食生活を大切にし、生活リズムを整えることが重要です。この時期の食生活のポイント、3食しっかり食べる、甘い清涼飲料水をとりすぎない、旬の野菜や果物でビタミンやミネラルをとることです。特に朝ごはんは生活リズムを整えるためにも大切です。
	(カレーソース)	小麦	たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン にんにく しょうが 油 カレー粉	たんぱく質 27.7 g	
	ひじきの彩りサラダ	ごま	キャベツ ブロッコリー ロースハム とうもろこし ひじき佃煮 ごま 酢 しょうゆ 油 砂糖	脂質 25.8 g	
	フルーツポンチ	パン・もも	バナナ りんご カクテルゼリー(りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁、砂糖、豆乳、寒天) パインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖	カルシウム 317 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.7 g		
3 月	梅しごはん	大麦	米 大麦 梅 ブドウ糖 でんぷん 赤しそ 砂糖 塩	エネルギー 852 kcal	毎日朝食を食べていますか。朝食は英語で「breakfast」、断食(fast)をやめて1日の活動をスタートするという意味があります。朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させ午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。また味覚、嗅覚、視覚などさまざまな感覚が刺激されることで休んでいた体が活動する状態へと切り替わります。毎日朝食を食べて、元気に1日を始めましょう。
	魚の磯辺フライ	魚・小麦・ごま・揚げ油	ふくらぎ パン粉【小麦】 小麦粉 油 中濃ソース ごま 塩 あおのり こしょう	たんぱく質 34.9 g	
	緑黄色野菜のビタミンサラダ		かぼちゃ ブロッコリー きゅうりにんじん ノエックレッシング しょうゆ 砂糖 酢	脂質 26.2 g	
	火 豆乳汁		キャベツ ぶた肉 こまつな たまねぎ 豆乳 ねぎ ぶなしめじ にんじん 油揚げ 大豆 みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 326 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g		
4 水	ごはん		米	エネルギー 813 kcal	給食のすまし汁やみそ汁はいわしや昆布、かつおなどでだしをとって作っています。だしをきかせることで、調味料をいれすぎることなくおいしく作ることができ、減塩にもつながります。食材1つでだしをとるより、合わせて使ったほうが、うま味成分の相乗効果でよりうまみが強くなります。
	五目厚焼きたまご	卵・小麦	五目厚焼きたまご(卵 かつおだし 小麦 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もずく 醤油 みりん 酢 しいたけ 塩 油)	たんぱく質 27.8 g	
	ひじきの砂め煮	魚・ごま油	れんこん さつまあげ【魚】 にんじん さやいんげん 大豆 ひじき しょうゆ 煮干しだし ごま油 みりん 三温糖	脂質 17.6 g	
	水 豚汁		さつまいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 358 mg	
牛乳 / 青りんごゼリー	乳/	牛乳 / 青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖)	食塩相当量 2.8 g		
5 木	ごはん		米	エネルギー 788 kcal	好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方ばかりしていると、栄養のバランスが崩れて、体が栄養不足になります。また、脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気にかかりやすくなり、病気が治るのに時間が長かかるとつながります。バランスの良い食事を心がけ、丈夫な体をつくりましょう。
	いわしのしょうが煮	魚	いわし 砂糖 でん粉 生姜 しょうゆ みりん 塩	たんぱく質 30.6 g	
	小松菜と切り干し大根のおひたし		こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 しょうゆ 三温糖 酒 みりん	脂質 26.0 g	
	水 かもうりと肉だんごのスープ		とうがね ねぎ ぶた肉 とりにんじん とりがらだし しょうゆ 酒 しいたけ 中華スープ しょうが 片栗粉 塩 こしょう	カルシウム 443 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g		
6 金	ハンバーガー	小麦・乳	胚芽パンズ【小麦 乳】	エネルギー 837 kcal	かもうりは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。7月～8月に収穫し、涼しい場所なら冬まで保存できます。大きいもので長さ50cm、重さは7kgにもなります。実のほとんどが水分でできているため、ほかの食材の味がよくしみみます。今日はかもうりと野菜、ウインナーを使ったカレー味のポトフです。
	(ハンバーグ)		ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖	たんぱく質 34.0 g	
	シーザーサラダ	乳・小麦	キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン ベーコン ノエックレッシング クルトン【乳 小麦】 牛乳 レモン パルメザン チーズ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう	脂質 37.0 g	
	金 かもうりのカレーポトフ		とうがね たまねぎ ブロッコリー トマト ポークウインナー 黄ピーマン オクラ しょうゆ とりがらだし 白ワイン コンソメ カレー粉 塩 こしょう	カルシウム 686 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.8 g		
9 月	ごはん		米	エネルギー 794 kcal	納豆は納豆菌で大豆を発酵させた発酵食品です。大豆にもともと含まれているたんぱく質だけでなく、皮膚の健康に役立つビタミンB2や骨を作るのを助けるビタミンKなど、発酵によって新しい栄養成分も加わっています。成長に必要な栄養を手軽にとれる、成長期におすすめの食品です。チーズと野菜、納豆をあわせたチーズ納豆は新メニューです。
	鶏むね肉の青のり風味	揚げ油	とり肉 片栗粉 油 白ワイン 塩 あおのり	たんぱく質 35.7 g	
	チーズ納豆	乳	もやし ほうれんそう 納豆 チーズ【乳】 にんじん しょうゆ みりん	脂質 22.8 g	
	月 けんちん汁	ごま油	木綿豆腐 だいこん こんにやく にんじん ねぎ ごぼう しょうゆ 煮干しだし みりん ごま油 昆布だし 塩	カルシウム 372 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g		
10 火	ごはん		米	エネルギー 818 kcal	梨といえば秋の味覚の代表。みずみずしさと、口に含んだ時の上品な甘さに加え、その芳醇な香りが人気の秘密です。おいしいだけでなく、水分とミネラルが含まれるので、夏バテ解消にも効果的な食べ物のひとつです。また、食物せんいも含まれ、おなかをすっきりさせてくれます。旬の梨を食べて、体の調子をととのえましょう。
	大豆と野菜のナムル	ごま油	もやし きゅうりにんじん 大豆 ねぎ しょうゆ みりん 酒 ごま油 しょうゆ みりん こんぶ	たんぱく質 31.3 g	
	韓国風肉じゃが	ごま・ごま油	じゃがいも たまねぎ ぶた肉 生揚げ にんじん ねぎ しょうゆ みそ 酒 砂糖 ごま みりん 油 にんにく ごま油	脂質 21.1 g	
	火 梨	なし	なし	カルシウム 367 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g		
11 水	ごはん		米	エネルギー 852 kcal	毎日朝食を食べていますか。朝食は英語で「breakfast」、断食(fast)をやめて1日の活動をスタートするという意味があります。朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させ午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。また味覚、嗅覚、視覚などさまざまな感覚が刺激されることで休んでいた体が活動する状態へと切り替わります。毎日朝食を食べて、元気に1日を始めましょう。
	ふくらぎと大豆の甘辛がらめ	魚・揚げ油	県産ふくらぎ 大豆 片栗粉 しょうゆ 油 砂糖 片栗粉 みりん 米粉	たんぱく質 34.9 g	
	即席漬け		キャベツ きゅうりにんじん しょうゆ 塩昆布	脂質 26.2 g	
	水 めった汁		じゃがいも ぶた肉 たまねぎ 酒 にんじん こまつな こんにやく ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 326 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g		
12 木	ごはん		米	エネルギー 846 kcal	9月はまだまだ残暑が厳しく食欲がなくなったり疲れがたまる季節です。食欲がないときにはレモン、梅干し、酢など酸味のあるものを食事に利用すると食欲が増します。酸味のもととなる「クエン酸」には疲労回復効果があります。酸味を上手に利用して、残暑を乗り切りましょう。
	さばの香味焼き	魚	さば【魚】 みそ ねぎ 油 みりん 三温糖 しょうが トウモロコシ	たんぱく質 35.7 g	
	甘酢あえ	たまご	こまつな れんこん キャベツ きゅうり 鶏糸卵(たまご こんぶ 砂糖 油) 酢 砂糖 しょうゆ 塩	脂質 25.6 g	
	木 牛肉と厚揚げの旨煮		たまねぎ 牛肉 生揚げ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん しょうゆ 砂糖 酒 みりん しょうが 油	カルシウム 411 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g		
13 金	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳】	エネルギー 859 kcal	なすは夏から秋にかけておいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。つるんとした形が卵に似ていることから英語で「エッグプラント」、つまり卵の植物と書きます。なすの紫色はナスニンという色の成分で、目の疲れを癒したり、血管をきれいにしたりします。給食室でミートソースを手作りし、チーズをかけて焼きました。
	なすのミートソース焼き	小麦・乳	なす たまねぎ ぶた肉 チーズ マカロニ ぶなしめじ トマトケチャップ トマト 赤ワイン ウスターソース オリーブ油 コンソメ 砂糖 塩	たんぱく質 34.2 g	
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 砂糖 オリーブ油 しょうゆ 塩 こしょう	脂質 34.2 g	
	金 クラムチャウダー	乳・貝	牛乳 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん ベーコン あさり パター とりがらだし 米粉 コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム 522 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.9 g		

*割合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地産産物：【米、牛乳、卵、ねぎ、きゅうり、ほうれん草、小松菜、しめじ、ピーマン、きんしろうり、かもうり、金時草、なし、りんご】

令和6年9月

品目	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * [] の中には含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
17 火	ごはん		米	エネルギー 774 kcal たんぱく質 26.1 g	 <p>十五夜は、別名「中秋の名月」とも言い11年のうちで最も月が美しい日とされ、奈良時代から「お月見」が行われてきました。満月に見立てた団子や収穫した野菜や果物などをお供えて、秋の美りに感謝する気持ちをあらわします。今年は9月17日が十五夜です。きれいな月が見られるといいですね。</p>
	がんもどきの含ま煮	小麦	がんもどき(大豆たんぱく 油 枝豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 塩 砂糖) しょうゆ 酒 煮干しだし 砂糖 みりん 水	脂質 17.4 g	
	野菜の梅あえ	魚	キャベツ きゅうり にんじん うめ 砂糖 しょうゆ かつお節【魚】	カルシウム 319 mg	
	秋野菜と鶏肉のみそ汁		さつまいも だいこん とり肉 こまつな にんじん みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒	食塩相当量 2.2 g	
	牛乳/ 月見だんご	乳/	牛乳 / 白玉だんご(華糖梗) きな粉【大豆】 砂糖 塩		
18 水	麦ごはん	大麦	米 大麦	エネルギー 859 kcal たんぱく質 34.2 g	<p>なすは夏から秋にかけてがおいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。つるんとした形が卵に似ていることから英語で「エッグプラント」、つまり卵の植物と言います。なすの紫色はナスニンという色の成分で、目の疲れを癒したり、血管をきれいにしたりします。給食室でミートソースを手作りし、チーズをかけて焼きました。</p>
	スープカレー	小麦	たまねぎ とり肉 ブロッコリー にんじん カレールウ【小麦】 トマト とりがらだし 白ワイン しょうゆ 油 コンソメ 三温糖 にんにく カレー粉 しょうが	脂質 34.2 g	
	フライドポテト	揚げ油	じゃがいも 油 塩 パセリ	カルシウム 522 mg	
	コーンサラダ		こまつな キャベツ ロースハム とうもろこし 酢 しょうゆ 油 砂糖	食塩相当量 3.9 g	
	牛乳	乳	牛乳		
19 木	鶏ごぼうごはん	大麦	米 とり肉 ごぼう 大麦 えだまめにんじん しょうゆ 酒 砂糖 しいたけ みりん	エネルギー 795 kcal たんぱく質 29.7 g	 <p>おはぎは、もち米とうるち米を混ぜたものを蒸し、軽くつぶして丸めたものに、あんこをまぶした和菓子です。おはぎに使われている小豆には魔よけの効果があるとされていて、ご先祖様が帰ってくるごときの助けになるとして、お盆やお彼岸におはぎを食べたりお供えをする風習があります。</p>
	はたはたの唐揚げ	魚・小麦・揚げ油	はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 バン粉 塩 こしょう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖) 油	脂質 20.5 g	
	青菜のごまあえ	ごま	こまつな もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖	カルシウム 471 mg	
	大根と豆腐のみそ汁		だいこん 木綿豆腐 油揚げ なめこ みそ 煮干しだし わかめ	食塩相当量 3.5 g	
	牛乳/ おはぎ	乳/	牛乳 / おはぎ(小豆 もち米 砂糖 寒天 塩)		
20 金	アーモンドトースト	小麦・乳・アーモンド	食パン【小麦 乳】 バター アーモンド 砂糖	エネルギー 865 kcal たんぱく質 33.9 g	<p>暑い時期は食中毒が心配されます。食中毒の原因は主に食品についた細菌やウイルスです。予防するためには細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。すみずみまで手を洗う、食品は低温で保存する、食べるときはよく加熱する、などとして十分に注意しましょう。</p>
	ミートボール	乳・卵・小麦・ごま油	肉団子(鶏肉 たまねぎ バン粉 卵白 大豆 油 しょうが 砂糖 ごま油 りんご)	脂質 38.1 g	
	コールスローサラダ	魚	キャベツ ツナ【魚】 にんじん みずな きゅうり ノエックドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう	カルシウム 417 mg	
	大豆とトマトのスープ		じゃがいも たまねぎ とり肉 トマト にんじん 大豆 セロリトマケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 こしょう	食塩相当量 3.5 g	
	牛乳	乳	牛乳		
24 火	ごはん		米	エネルギー 815 kcal たんぱく質 29.8 g	<p>野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。トマトやパプリカの赤い色素「リコピン」には生活習慣病予防効果が期待されています。「増やさない」「やっつける」ことが大切です。すみずみまで手を洗う、食品は低温で保存する、食べるときはよく加熱する、などとして十分に注意しましょう。</p>
	のりの佃煮		しょうゆ 水 あめ さとう のり でん粉 はちみつ	脂質 21.1 g	
	鶏肉と野菜の彩り炒め	ごま油	とり肉 キャベツ たまねぎ こまつな にんじん 赤ピーマン 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 砂糖 しょうが 酒 ごま油 トウバンジャン	カルシウム 2.8 mg	
	打ち込み汁	小麦	うどん【小麦】 ねぎ にんじん 油揚げ しょうゆ 煮干しだし しいたけ 酒 みりん 昆布だし	食塩相当量 2.7 g	
	牛乳 / りんご	乳/	牛乳 / りんご		
25 水	豚丼(麦ごはん)	大麦	米 大麦	エネルギー 812 kcal たんぱく質 35.8 g	<p>金時草は石川県の加賀地方で伝統的に作られる「加賀野菜」のひとつです。表面が濃い緑色、裏面は鮮やかな紫色をしているのが特徴です。ゆでるとめりかでて、ゆで汁が鮮やかな赤紫色になります。ゆで汁を料理の彩りに使うこともあります。今日は、金時草のマリネにしました。残さず食べましょう。</p>
	(豚丼の具)	ごま油	ぶた肉 たまねぎ たら しょうゆ 酒 ごま油 砂糖 みりん にんにく トウバンジャン	脂質 21.4 g	
	金時草のマリネ	魚	キャベツ 金時草 きゅうり かまぼこ【魚】 酢 砂糖 しょうゆ レモン果汁 油 塩 こしょう	カルシウム 367 mg	
	かきたま汁	卵	たまねぎ たまご 木綿豆腐 にんじん えのきたけ 煮干しだし しょうゆ 昆布だし 片栗粉 塩	食塩相当量 2.3 g	
	牛乳 / 冷凍みかん	乳/	牛乳 / みかん		
26 木	キムタクごはん	小麦・ごま・ごま油	米 こまつな ぶた肉 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 たら りんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤) たくあん漬(だいこん) 小麦 酒 しょうゆ ごま ごま油 油	エネルギー 774 kcal たんぱく質 28.3 g	<p>キムタクごはんはキムチ、たくあん、お肉、野菜を炒めた具をごはんに混ぜて作ります。漬け物文化が発達している長野県で、子どもたちに漬け物をおいしく食べてほしいと栄養士さんが考えたメニューです。今では長野県だけでなく全国の給食で食べられるメニューになりました。七尾市では初めて提供します。</p>
	焼きぎょうざ	小麦	焼きぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ たら 豚肉 鶏肉 ラード でん粉 醤油 塩 砂糖 しょうが) 小麦粉 大豆油 大豆粉 大豆たんぱく 酢)	脂質 25.4 g	
	ブロッコリーのごまマヨあえ	魚・ごま	ブロッコリー キャベツ かまぼこ【魚】 にんじん ノエックドレッシング ごま しょうゆ 砂糖	カルシウム 478 mg	
	わかめスープ		木綿豆腐 チンゲンサイ もやし にんじん とうもろこし とりがらだし 中華スープ 酒 わかめ しょうゆ 塩 こしょう	食塩相当量 3.1 g	
	牛乳	乳	牛乳		
27 金	ミルク食パン/いちごジャム	小麦・乳	食パン【小麦 乳】 / いちごジャム	エネルギー 756 kcal たんぱく質 31.7 g	<p>きんしゅうりは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。ゆでてほぐすと、果肉がほろほろのようにならぬことから「そうめんかぼちゃ」ともよばれます。ゆですぎると水っぽくなってしまおうのでジャキジャキした食感が残るくらいにするのがポイントです。今日はお肉と野菜、きんしゅうりをソース味で炒めた「焼きそば風炒め」です。</p>
	とびうおフライ	魚・小麦・揚げ油	とびうお 小麦粉 でんぷん 塩 こしょう 油 中濃ソース	脂質 24.5 g	
	金糸瓜の焼きそば風炒め		そうめんかぼちゃ ぶた肉 キャベツ もやし にんじん たら 酒 ウスターソース 中濃ソース 油 中華スープ	カルシウム 457 mg	
	野菜のコンソメスープ		じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	食塩相当量 3.6 g	
	牛乳 / ヨーグルト	乳/乳	牛乳 / ヨーグルト		
30 月	ごはん		米	エネルギー 831 kcal たんぱく質 36.4 g	<p>豚肉は他のお肉に比べて、ビタミンB1が豊富に含まれます。ビタミンB1はエネルギーを作るのを助ける働きがあり、疲労回復に効果があります。体に残った疲れをとるには、特にビタミンB1が必要で、玄米や枝豆、豆腐などにも含まれます。好き嫌いせず食べましょう。</p>
	ソースカツ	小麦・油	ぶた肉 バン粉【小麦】 小麦粉 油 ウスターソース みりん 三温糖 酒 しょうゆ 塩 こしょう	脂質 24.2 g	
	ブロッコリーとしらすの和風サラダ	魚	キャベツ ブロッコリー にんじん しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 三温糖 しょうが 塩 こしょう	カルシウム 415 mg	
	青菜と豆腐のみそ汁		木綿豆腐 こまつな たまねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし	食塩相当量 3.4 g	
	牛乳	乳	牛乳		