



今月の給食目標
「正しく配膳をしよう」

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。

日曜日	こ ん だ て	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中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
1 木	ポークカレー（麦飯）	麦	米 大麦	エネルギー 921 kcal	今日から2学期の給食の始まりです。冷たいもののとり過ぎで胃腸が疲れたりしていませんか？生活リズムを戻すためには、3食の食事をしっかりとることが大切です。今日の給食は、食欲がなくても食べやすいようにカレーライスです。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。
	ポークカレー（ルウ）	小麦・豚肉	たまねぎ ぶた肉 カレー粉 赤ワイン にんじん じゃがいも にんにくしょうが 油 とりがらだしトマトケチャップ ウスターソース カレールウ【小麦】	たんぱく質 28.9 g	
	ひじきのサラダ	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 27.5 g	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト	カルシウム 507 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.8 g	
2 金	ミルク食パン／りんごジャム	小麦・乳／	ミルク食パン【乳 小麦】／りんごジャム(りんご 糖類)	エネルギー 863 kcal	給食のパンの小麦粉は石川県産のものと国産のものをブレンドして作られています。国産の小麦を使うことによってもちりと甘い強いパンに仕上がります。また、食べ物の重さと移動距離をかけたフードマイレージが少なくなるので、環境問題に配慮した食材といえます。
	グリルチキン		とり肉 白ワイン オリーブ油 にんにく 塩 パセリ こしょう	たんぱく質 39.9 g	
	ツナサラダ		キャベツ きゅうり まぐろ水煮 にんじん ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 29.8 g	
	大豆とトマトのスープ		大豆 たまねぎ セロリー にんじん ベーコン じゃがいも にんにく 油 とりがらだし コンソメトマト トマトケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう	カルシウム 367 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.5 g	
5 月	ごはん／のり佃煮	／貝	米／のり佃煮(しょうゆ 水あめ 砂糖 のり でんぶん はちみつ かきエキス)	エネルギー 796 kcal	今日のデザートは「加賀しずく」という梨を使ったゼリーです。加賀しずくは、石川県が16年に歳月をかけ開発した梨の品種です。ジュースーさと酸味をおさえた上品な甘味が特徴です。梨にはカリウムが多く含まれ、体の中の水分量を調整する働きがあります。
	鶏肉と野菜の彩り炒め	揚げ油・ごま油	とり肉 キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん 黄ピーマン 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 砂糖 しょうが 酒 ごま油 トウハンジャン	たんぱく質 27.0 g	
	冷やしそうめん	小麦	そうめん にんじん 油揚げ こねぎ かつおだし しょうゆ しいたけ 酒 みりん 昆布だし	脂 質 16.7 g	
	加賀しずくゼリー		梨ゼリー(砂糖 加賀しずく果汁 なしピューレ)	カルシウム 299 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.4 g	
6 火	梅しそごはん	麦	米 大麦 カリカリ梅 しそ	エネルギー 789 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。
	だし巻きたまご	卵	だし巻き卵(鶏卵 でんぶん 砂糖 油 みりん)	たんぱく質 28.4 g	
	油揚げのごま酢あえ	ごま	こまつな もやし キャベツ 油揚げ 酢 ごま 砂糖 しょうゆ	脂 質 22.1 g	
	豚汁	豚肉	じゃがいも 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 503 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g	
7 水	ごはん／ふりかけ	／小麦・ごま	米／ふりかけ(ごま 鰯節 鰹節 のり 小麦胚芽)	エネルギー 819 kcal	きんし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、果肉がほそい麺のようにほぐれることから「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うのでシャキシャキした食感が残るくらいにするのがポイントです。
	鶏肉の唐揚げ	揚げ油	とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが	たんぱく質 30.9 g	
	金糸瓜の酢の物	ごま油	そうめんかぼちゃ きゅうり 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ みりん ごま油 砂糖	脂 質 22.2 g	
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし	カルシウム 345 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	
8 木	ごはん		米	エネルギー 778 kcal	十五夜は、別名「中秋の名月」とも言い、1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ます。今年の十五夜は10日の土曜日です。
	がんもどきの含め煮	小麦	がんもどき(大豆たんぱく 油 えだ豆 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	たんぱく質 27.8 g	
	五色あえ	卵	こまつな キャベツ かまぼこ【卵なし】 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん しょうゆ 酢 砂糖	脂 質 17.7 g	
	里いもと鶏肉のみそ汁		さといも たまねぎ とり肉 にんじん ねぎ ぶなしめじ みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 330 mg	
	牛乳／月見だんご	乳／小麦	牛乳／月見だんご(小麦粉 さつまいも 砂糖 でんぶん 塩)	食塩相当量 2.6 g	
9 金	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【乳 小麦】	エネルギー 816 kcal	ラタトゥイユは南フランスでうまれた料理で、ズッキーニやたまねぎ、ピーマンなどの野菜を、トマトや香草といっしょにオリーブオイルで炒め煮にしたものです。フランス語で「トゥイエ」は「混ぜる」という意味です。煮汁ごとたべるので野菜の栄養とうまみがたっぷりです。
	さわらのフライ	魚・小麦・揚げ油	さわら バン粉 小麦粉 油 白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質 35.2 g	
	ラタトゥイユスパゲティ	小麦	たまねぎ トマト スパゲッティ ズッキーニ なす トマトケチャップ 青ピーマン オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく 塩 こしょう	脂 質 30.6 g	
	野菜のコンソメスープ		キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ベーコン セロリ えのきたけ とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 375 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.8 g	
12 月	ごはん		米	エネルギー 885 kcal	家常豆腐（ジャージャンドウフ）は、中国の家庭でよく食べられている料理の一つです。あつあげ、ひき肉、野菜を炒めて、とろみをつけて作ります。厚揚げにはたんぱく質、カルシウムがふくまれます。
	揚げぎょうざ	豚肉・小麦・揚げ油・ごま油	ぎょうざ(キャベツ ぶた肉 たまねぎ にら しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 小麦粉 でんぶん) 油	たんぱく質 31.2 g	
	春雨とひじきの中華サラダ	卵・ごま油	きゅうり 錦糸卵(たまご でんぶん 砂糖 油) にんじん はるさめ ひじき佃煮【ごま】 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油	脂 質 29.0 g	
	家常豆腐	豚肉	厚揚げ たまねぎ チンゲンサイ ぶた肉 ねぎ にんじん しょうゆ みそ 片栗粉 酒 しいたけ 酒 しょうが にんにく 中華スープ 砂糖 トウハンジャン	カルシウム 474 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g	
13 火	ごはん		米	エネルギー 893 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、合わせて使った方がうまみが強くなります。
	ふくらぎと大豆の甘辛がらめ	魚・揚げ油	ふくらぎ 大豆 しょうゆ 砂糖 片栗粉 みりん 油 米粉	たんぱく質 32.5 g	
	即席漬け		キャベツ きゅうり たくあん漬 にんじん しょうゆ	脂 質 25.7 g	
	月菜汁		かぼちゃ団子(じゃがいも かぼちゃ でんぶん 砂糖 塩) こまつな とり肉 ねぎ にんじん ごぼう ぶなしめじ みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 348 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g	
14 水	肉みそ丼（麦ごはん）	麦	米 大麦	エネルギー 847 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。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ます。今日はかもうりを砂糖で煮て、フルーツポンチにしました。
	肉みそ丼（具）	豚肉・ごま油	たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんにく ごま油 しょうゆ 砂糖 トウハンジャン こまつな にんじん もやし 酒 ごま	たんぱく質 29.7 g	
	わかめスープ		木綿豆腐 キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし とりがらだし 酒 中華スープ しょうゆ わかめ 塩 こしょう	脂 質 23.5 g	
	かもうりのフルーツポンチ	パイン・もも	とうがん パインアップル みかん もも 砂糖	カルシウム 385 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	

令和4年9月

日曜日	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
15 木	ごはん	豚肉・小麦・揚げ油	米	エネルギー 788 kcal	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。ゆでるとぬめりがでて、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。
	ソースカツ		ぶた肉　パン粉　小麦粉　ウスターソース　油　みりん　三温糖　酒　しょうゆ　塩　こしょう	たんぱく質 32.4 g	
	金時草のマリネ		キャベツ　金時草　きゅうり　かまぼこ【卵なし】　酢　しょうゆ　砂糖　レモン果汁　油　塩　こしょう	脂　質 20.5 g	
	厚揚げと野菜のみそ汁		もやし　チンゲンサイ　たまねぎ　厚揚げ　にんじん　ねぎ　みそ　煮干しだし	カルシウム 380 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g	
16 金	ハンバーガー（胚芽パンズ）	小麦・乳	胚芽パンズ【乳　小麦】	エネルギー 857 kcal	日本では、具をミキサーなどで攪拌し濃度の濃いスープをポタージュといいますが、フランスではブイヨンで煮込んだものをすべてをポタージュといいます。給食では、かぼちゃを柔らかくなるまで煮込み、牛乳を加え、石川県産の米粉でとろみをつけ作っています。
	ハンバーガー（ハンバーグ）	豚肉	ハンバーグ（ぶた肉　とり肉　たまねぎ　大豆たんぱく　豚脂）トマトマトケチャップ　ウスターソース砂糖	たんぱく質 33.2 g	
	コールスローサラダ	乳	キャベツ　きゅうり　ロースハム　とうもろこし　ノンエッグドレッシング　酢　油　砂糖　塩　こしょう	脂　質 33.8 g	
	かぼちゃのポタージュ		牛乳　豆乳　かぼちゃ　たまねぎ　米粉　とりがらだし　コンソメ　油　塩　こしょう	カルシウム 607 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.3 g	
20 火	ごはん	魚・小麦・揚げ油・ごま	米	エネルギー 826 kcal	給食で使用しているほうれん草は、石川県で栽培されたものです。特別栽培という方法で作られたもので、普通の栽培方法より農薬を減らして作られています。ほうれん草には、貧血の予防になる鉄分が多く含まれています。
	いわしの天ぷら		いわしの天ぷら（いわし　小麦粉　塩　揚げ油）　油	たんぱく質 28.7 g	
	ほうれん草のお浸し		もやし　ほうれんそう　にんじん　しょうゆ　みりん　酒　こんぶ	脂　質 21.0 g	
	肉じゃが		じゃがいも　たまねぎ　牛肉　しらたき　にんじん　さやいんげん　煮干しだし　酒　砂糖　みりん　しょうゆ　油	カルシウム 348 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g	
21 水	ごはん	豚肉・ごま油	米	エネルギー 783 kcal	ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。“一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する”という意味です。中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。
	回鍋肉		キャベツ　ぶた肉　たまねぎ　にんじん　青ピーマン　テンメンジャン　酒　しょうゆ　三温糖　しょうが　ごま油　にんにく　片栗粉　トウバンジャン	たんぱく質 32.6 g	
	コーンとたまごのスープ	卵	たまご　木綿豆腐　こまつな　とうもろこし　ねぎ　とりがらだし　しょうゆ　片栗粉　中華スープ　酒　しいたけ　塩　こしょう	脂　質 19.6 g	
	冷凍みかん	乳	みかん	カルシウム 355 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.8 g	
22 木	鶏ごぼうごはん	麦	米　とり肉　ごぼう　大麦　えだまめ　にんじん　しょうゆ　酒　しょうゆ　砂糖　しいたけ　みりん	エネルギー 774 kcal	今日の給食は、お彼岸の行事食です。お彼岸とは、秋分の日を真ん中とした前後3日間の合計7日間のことをいいます。お彼岸には、ご先祖様に感謝を気持ちを伝えるために、おはぎをお供えします。また、小豆の赤い色には魔除けの効果があると信じられています。
	はたはたの唐揚げ	魚・魚卵・揚げ油	はたはたから揚げ（はたはた　でん粉）　油	たんぱく質 28.2 g	
	野菜の昆布あえ	ごま油	キャベツ　ブロッコリー　塩昆布　しょうゆ	脂　質 18.3 g	
	みそけんちん汁		木綿豆腐　だいこん　こんにやく　にんじん　ねぎ　ぶなしめじ　みそ　煮干しだし　ごま油	カルシウム 395 mg	
	牛乳／おはぎ	乳／	牛乳／おはぎ（粒あん　もち米　糖類）	食塩相当量 3.1 g	
26 月	ごはん	卵	米	エネルギー 813 kcal	チャンプルーとは、沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味です。ゴーヤチャンプルーが有名ですが、材料に決まりはなく、あり合わせの野菜や豆腐などを一緒にして炒め合わせた料理です。給食では、たんぱく質や食物繊維など栄養をたっぷりとれるように仕上げました。
	豆腐と野菜のチャンプルー		キャベツ　厚揚げ　たまご　もやし　にんじん　ウインナー【乳卵不使用】　しょうゆ　油　かつお節　砂糖　中華スープ　塩　こしょう	たんぱく質 32.7 g	
	かもうりと肉だんごのスープ		とうがん　チンゲンサイ　ぶた肉　とり肉　にんじん　ねぎ　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	脂　質 26.6 g	
	りんごゼリー		りんごゼリー（りんご　糖類）	カルシウム 406 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g	
27 火	ごはん	魚・小麦・揚げ油	米	エネルギー 823 kcal	食事は、好きなものばかり食べていると栄養のバランスが崩れてしまいます。体が栄養不足になったり、逆に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ってしまうです。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。
	あじのセサミフライ		あじ　パン粉　小麦粉　油　白ワイン　ごま　塩　あおのり　こしょう	たんぱく質 33.6 g	
	野菜の梅あえ		こまつな　キャベツ　油揚げ　にんじん　梅干し　しょうゆ　砂糖	脂　質 21.6 g	
	さつま汁		さつまいも　だいこん　とり肉　にんじん　ねぎ　えのきたけ　みそ　煮干しだし　酒	カルシウム 404 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g	
28 水	豚丼（麦ごはん）	麦	米　大麦	エネルギー 827 kcal	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はたらきがあり、疲労回復に効果があります。体の疲れをとるには、特にビタミンB1が必要です。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。
	豚丼（具）	豚肉・ごま油	たまねぎ　ぶた肉　にんにく　しょうゆ　酒　トウバンジャン　にら　ごま油　みりん	たんぱく質 33.2 g	
	ブロッコリーのごまマヨあえ	ごま	ブロッコリー　キャベツ　ノンエッグドレッシング　にんじん　ごま　しょうゆ	脂　質 27.1 g	
	豆腐と油揚げのみそ汁	乳／	木綿豆腐　こまつな　にんじん　ねぎ　油揚げ　みそ　煮干しだし	カルシウム 392 mg	
	牛乳／梨		牛乳／梨	食塩相当量 2.4 g	
29 木	麦ごはん	麦	米　大麦	エネルギー 855 kcal	今日の給食は、北海道をイメージしたメニューです。北海道は広大な大地を活かして、にんじん・たまねぎ、じゃがいも、とうもろこしなどの作物が栽培されています。スープカレーは2000年代に札幌市でブームとなり、全国に広まったカレー料理です。
	チキンのスープカレー	小麦	たまねぎ　とり肉　ブロッコリー　にんじん　カレーパウダー【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	たんぱく質 27.8 g	
	フライドポテト	揚げ油	じゃがいも　油　塩　パセリ	脂　質 27.5 g	
	小松菜とハムのサラダ	乳	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	カルシウム 332 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.2 g	
30 金	バターロール	小麦・乳・卵	バターロール【卵　乳　小麦】	エネルギー 841 kcal	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。
	なすのミートソース焼き	小麦・乳・豚肉	チーズ　なす　たまねぎ　ぶた肉　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　砂糖　塩	たんぱく質 33.6 g	
	ブロッコリーのサラダ	乳	ブロッコリー　キャベツ　黄ピーマン　酢　しょうゆ　油　砂糖	脂　質 31.9 g	
	中島菜の豆乳チャウダー		豆乳　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　中島菜　ベーコン　米粉　とりがらだし　コンソメ　油　塩　こしょう	カルシウム 465 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.8 g	